

給食献立表

2023年11月

常盤こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	ロールパン かじきのフライ 青梗菜ソテー 野菜スープ(さつまいも・人参・玉葱)	牛乳 クッキー 柿	ロールパン、さつまいも、小麦粉、砂糖、パン粉、油	牛乳、かじき、卵、インナー、バター	青梗菜、柿、玉葱、人参、コーン缶
2	木	ハヤシライス ツナ和え すまし汁 (ほうれん草・玉葱)	牛乳 キャベツとベーコンのスパゲティ グレープフルーツ	米、じゃが芋、スパゲティ、小麦粉、オリーブ油	牛乳、豚肉、ベーコン、ツナ缶、バター、粉チーズ、生クリーム	玉葱、カリフラワー、グレープフルーツ、人参、ほうれん草、キャベツ、マッシュルーム缶、いちごジャム、にんにく
17	金	さつまいもご飯 鯖の塩焼き うの花炒り 味噌汁(小松菜・玉葱)	牛乳 メープルケーキ グレープフルーツ	米、さつまいも、こんにゃく、メープルシロップ、油、小麦粉、砂糖	牛乳、鯖、卵、おから、味噌	グレープフルーツ、玉葱、小松菜、長葱、人参、干ぶどう、干椎茸
4・18	土	御飯 麻婆豆腐 じゃが芋のコンソメ煮 すまし汁(大根・玉葱)	牛乳 木葉せんべい カルシウム&テツウエハース バナナ	米、じゃが芋、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚挽、味噌	バナナ、玉葱、大根、人参、茄子、長葱
6・20	月	御飯 鶏肉のアップルソース焼き 白菜の旨煮 味噌汁(南瓜・人参・玉葱)	牛乳 カルピスゼリー ミレービスケット	米、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、カルピス、さつまいも揚げ、味噌	白菜、南瓜、りんご、人参、玉葱、粉寒天
7・21	火	カレーうどん さつまいもの甘煮 キャベツのナムル 牛乳	牛乳 おにぎり(鶏そぼろ) 柿	さつまいも、干麺、米、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏挽、竹輪、バター、ごま	柿、玉葱、キャベツ、人参、長葱
8・22	水	御飯 鯖の松前煮 高野豆腐の煮物 味噌汁(青梗菜・人参・長葱)	牛乳 コーントースト りんご	米、食パン、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鯖、高野豆腐、味噌	りんご、人参、青梗菜、クリームコーン缶、長葱、えのきたけ、コーン缶、いんげん、パセリ
9	木	御飯 ナゲット ゆかり和え 味噌汁(里芋・玉葱)	牛乳 チーズ蒸しケーキ グレープフルーツ	米、里芋、小麦粉、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豆腐、卵、鶏挽、鶏肉、クリームチーズ、味噌	グレープフルーツ、もやし、ほうれん草、玉葱、人参
10・24	金	ぶどうパン 鮭のクリームシチュー ミックスサラダ りんご	牛乳 焼きそば オレンジ	焼きそば麺、ぶどうパン、じゃが芋、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鮭、豚肉、ハム、バター	小松菜、玉葱、りんご、人参、オレンジ、キャベツ、ピーマン
11・25	土	焼き肉丼 かぶの煮物 味噌汁 (麩・豆腐・人参)	牛乳 カルテツゴフレット カルシウムせんべい バナナ	米、焼麩、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、味噌	バナナ、かぶ、人参、ほうれん草、玉葱、かぶ・葉
13・27	月	ミートソーススパゲティ ポテトサラダ 野菜スープ (若布・人参)	牛乳 おにぎり(ひじき) 柿	スパゲティ、じゃが芋、米、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚挽	人参、玉葱、柿、胡瓜、トマトピューレ、ピーマン、マッシュルーム缶、ひじき、若布
14・28	火	御飯 鶏の照り煮 南瓜のカレー炒め 味噌汁(もやし・万能葱)	牛乳 包み揚げ オレンジ	米、さつまいも、油、砂糖、ぎょうざの皮、ごま油	牛乳、鶏肉、味噌、チーズ、バター	南瓜、オレンジ、もやし、人参、蓮根、玉葱、万能葱、いんげん
15・29	水	御飯 ぶりの生姜焼き 里芋の煮物 味噌汁(豆腐・人参・豆苗)	牛乳 ふんわりさつまぼうろ ミニのりすけ バナナ	米、里芋、砂糖、片栗粉	牛乳、ぶり、豆腐、豚肉、味噌	バナナ、人参、豆苗
16・30	木	ロールパン 肉団子スープ ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	牛乳 きつねおにぎり りんご	ロールパン、米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト、豚挽、鶏挽、油揚げ、卵	りんご、ブロッコリー、玉葱、人参、キャベツ、しめじ、コーン缶
3~5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	575kcal	鉄	2.9mg
			たんぱく質	24.0g	カルシウム	288mg
			脂質	18.7g	ビタミンC	40mg
			塩分	2.6g	食物繊維	5.5g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 後期食・完了期食

2023年11月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 後期食・完了期食(I・II)		午後 後期食・完了期食(I)		午後 完了期食(II)	
1	水	パンがゆ・食パン 煮魚 青梗菜ソテー 野菜スープ	かじき 青梗菜、人参、玉葱 さつま芋・人参・玉葱	全粥・軟飯 にらの卵とじ ごま和え 味噌汁	卵、にら、人参 アスパラ、ごま 茄子、人参	軟飯 にらの卵とじ ごま和え	卵、にら、人参 アスパラ、ごま
2	木	全粥・軟飯 肉じゃが ツナ和え すまし汁	豚挽、人参、玉葱、じゃが芋 カリフラワー、人参、ツナ ほうれん草、玉葱	煮込みうどん 冬瓜の味噌煮 スティック人参	うどん、鮭、玉葱、 キャベツ 冬瓜 人参	煮込みうどん 冬瓜の味噌煮	うどん、鮭、玉葱、 キャベツ 冬瓜
17	金	さつま芋がゆ 鮭の塩焼き うの花炒り 味噌汁	鮭 おから、人参、玉葱 小松菜、玉葱	パンがゆ・食パン そばろ煮 南瓜の蒸し焼き 野菜スープ	豚挽、玉葱 南瓜 かぶ、葉、人参	メープルケーキ 野菜スープ	小麦粉、卵、牛乳、砂糖、 ベーキングパウダー、 メープルシロップ、油、塩 かぶ、葉、人参
4・18	土	全粥・軟飯 麻婆豆腐 じゃが芋のコンソメ煮 すまし汁	長葱、茄子 豚挽、豆腐、人参、玉葱、 じゃが芋、人参 大根、玉葱	しらすがゆ 和えもの 味噌汁	米、しらす、人参、 玉葱、ピーマン 白菜 キャベツ、人参	しらすがゆ 和えもの	米、しらす、人参、 玉葱、ピーマン 白菜
6・20	月	全粥・軟飯 鶏のアップルソース煮 白菜の旨煮 味噌汁	鶏挽、りんご 白菜、人参 南瓜、人参、玉葱	全粥・軟飯 煮奴 和えもの すまし汁	豆腐 ほうれん草、人参 カリフラワー、玉葱	軟飯 煮奴 和えもの	豆腐 ほうれん草、人参
7・21	火	煮込みうどん さつま芋の甘煮 キャベツのナムル	うどん、豚挽、人参、 玉葱 さつま芋 キャベツ、人参、ごま	全粥・軟飯 魚の磯辺煮 茄子の炒め物 味噌汁	かじき、青のり 茄子、人参、玉葱 かぶ、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、鶏挽、砂糖、 みりん、醤油 かぶ、玉葱
8・22	水	全粥・軟飯 煮魚 高野豆腐の煮物 味噌汁	たら 高野豆腐、人参 青梗菜、玉葱	パンがゆ・食パン ミートボール 和えもの 洋風味噌汁	豚挽、玉葱 ブロッコリー、人参 大根、人参、豆乳	食パン ミートボール 和えもの	豚挽、玉葱 ブロッコリー、人参
9	木	全粥・軟飯 ケチャップ煮 ゆかり和え 味噌汁	ケチャップ 鶏挽、豆腐、玉葱、 ほうれん草、人参、ゆかり 里芋、玉葱	全粥・軟飯 しらす炒め クリームチーズ和え すまし汁	しらす、人参、玉葱、にら アスパラ、クリームチーズ 冬瓜、人参	チーズ蒸しケーキ すまし汁	クリームチーズ、砂糖、 小麦粉、卵、牛乳、油、 ベーキングパウダー 冬瓜、人参
10・24	金	パンがゆ・食パン 鮭のクリームシチュー ミックスサラダ フルーツ	バター、小麦粉、牛乳 鮭、人参、玉葱、じゃが芋、 小松菜、人参 バナナ	煮込みうどん 鶏の味噌煮 南瓜のトロみ煮	うどん、人参、玉葱、 キャベツ、ピーマン 鶏挽 南瓜	煮込みうどん 鶏の味噌煮	うどん、人参、玉葱、 キャベツ、ピーマン 鶏挽
11・25	土	全粥・軟飯 そばろ煮 かぶの煮物 味噌汁	ほうれん草 鶏挽、人参、玉葱、 かぶ、葉、人参 麩、豆腐、人参	全粥・軟飯 ツナと青梗菜の旨煮 里芋ソテー 味噌汁	ツナ、人参、玉葱、青梗菜 里芋 白菜、玉葱、にら	軟飯 ツナと青梗菜の旨煮 里芋ソテー	ツナ、人参、玉葱、青梗菜 里芋
13・27	月	煮込みうどん 温野菜 コンソメ煮	うどん、豚挽、人参、 玉葱、ピーマンケチャップ じゃが芋、人参、玉葱 アスパラガス、人参	全粥・軟飯 豆腐のあんかけ 煮浸し 味噌汁	豆腐、人参、玉葱 茄子、人参 ブロッコリー、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、ごま塩 ブロッコリー、玉葱
14・28	火	全粥・軟飯 煮鶏 南瓜の炒めもの 味噌汁	鶏挽、人参 南瓜、人参、玉葱 カリフラワー、玉葱	全粥・軟飯 魚のチーズ蒸し さつま芋マッシュ すまし汁	たら、人参、玉葱、チーズ さつま芋、豆乳 キャベツ、人参	包み揚げ すまし汁	さつま芋、バター、砂糖、 チーズ、餃子の皮、油 キャベツ、人参
15・29	水	全粥・軟飯 煮魚 里芋の煮物 味噌汁	かじき 里芋、人参 豆腐、人参、玉葱	煮込みうどん おかか和え トマト・フルーツ	うどん、鶏挽、玉葱、 茄子 大根、人参、かつお節 トマト・バナナ	煮込みうどん フルーツ	うどん、鶏挽、玉葱、 茄子 バナナ
16・30	木	パンがゆ・食パン 肉団子スープ 野菜サラダ ヨーグルト	人参、キャベツ 豚挽、鶏挽、玉葱、卵、 ブロッコリー、人参 プレーンヨーグルト	全粥・軟飯 豆腐ステーキ ほうれん草炒め 味噌汁	豆腐、小麦粉 ほうれん草、人参 じゃが芋、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、青のり、塩 じゃが芋、玉葱

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 初期食・中期食

2023年11月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 初期食 I	午前 初期食 II	午前 中期食 I・II		午後 中期食 I・II	
1	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト さつまいもペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし さつまいもつぶし	パンがゆ 煮魚 野菜の煮物	たら、だし 人参、玉葱、さつまいも、 だし、醤油	七倍がゆ 鶏の旨煮 茄子のだし煮	鶏挽、だし、味噌 茄子、人参、玉葱、だし
2	木	つぶしがゆ・野菜スープ ほうれん草ペースト カリフラワーペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ ほうれん草つぶし・たい カリフラワーつぶし じゃが芋つぶし	七倍がゆ 肉じゃが 煮浸し	鶏挽、人参、玉葱、 じゃが芋、だし、醤油 カリフラワー、ほうれん草、だし	煮込みうどん 煮奴	うどん、人参、冬瓜、 キャベツ、玉葱、だし、醤油 豆腐、だし、味噌
17	金	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト 小松菜ペースト さつまいもペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・豆腐 小松菜つぶし さつまいもつぶし	七倍がゆ 魚のやわらか煮 さつまいもの煮物	鮭、人参、玉葱、 小松菜、だし、塩 さつまいも、だし、味噌	パンがゆ そばろ煮 南瓜のマッシュ	鶏挽、人参、玉葱、 かぶ、だし、醤油 南瓜、だし
4・18	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 大根つぶし じゃが芋つぶし	七倍がゆ 豆腐の味噌煮 トロトロ煮	豆腐、人参、茄子、 玉葱、だし、味噌 じゃが芋、大根、だし	七倍がゆ しらす煮 煮浸し	しらす、白菜、玉葱、だし キャベツ、人参、だし、醤油
6・20	月	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト 南瓜ペースト 白菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・しらす 南瓜つぶし 白菜つぶし	七倍がゆ そばろ煮 野菜の味噌煮	鶏挽、だし 人参、玉葱、南瓜、 白菜、だし、味噌	七倍がゆ 豆腐の旨煮 クタクタ煮	豆腐、カリフラワー、 人参、玉葱、だし、味噌 ほうれん草、だし、醤油
7・21	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト キャベツペースト さつまいもペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 キャベツつぶし さつまいもつぶし	煮込みうどん 煮奴	うどん、人参、さつまいも、 キャベツ、だし、醤油 豆腐、だし、醤油	七倍がゆ 煮魚 野菜煮	鮭、だし、塩 かぶ、茄子、人参、 だし、味噌
8・22	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 青菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし 青菜つぶし	七倍がゆ 魚の味噌煮 煮浸し	たら、だし、味噌 人参、玉葱、青菜、だし、塩	パンがゆ 鶏挽のおろし煮 やわらか煮	鶏挽、大根、だし、醤油 人参、玉葱、ブロッコリー、 だし
9	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 豆腐のあんかけ 里芋の煮物	豆腐、ほうれん草、 玉葱、だし、醤油 里芋、人参、だし、味噌	七倍がゆ しらすの旨煮 冬瓜の煮物	しらす、玉葱、だし 冬瓜、人参、だし、醤油
10・24	金	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト 小松菜ペースト じゃが芋ペースト	パンがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・たい 小松菜つぶし じゃが芋つぶし	パンがゆ 魚のスープ煮 だし煮	鮭、人参、玉葱、 じゃが芋、だし、塩 小松菜、だし	煮込みうどん トロトロ煮	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、南瓜、だし、醤油 キャベツ、だし、味噌
11・25	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 かぶつぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 鶏挽の旨煮 かぶの煮物	鶏挽、人参、玉葱、 だし、醤油 かぶ、ほうれん草、だし、味噌	七倍がゆ 魚のあんかけ 煮浸し	たら、人参、白菜、だし、醤油 白菜、玉葱、だし
13・27	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし じゃが芋つぶし	煮込みうどん じゃが芋のマッシュ	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、だし、塩 じゃが芋、だし	七倍がゆ 煮奴 野菜煮	豆腐、だし、醤油 人参、玉葱、ブロッコリー、 茄子、だし、味噌
14・28	火	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト 南瓜ペースト カリフラワーペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・豆腐 南瓜つぶし カリフラワーつぶし	七倍がゆ 豆腐のとろみ煮 南瓜の煮物	豆腐、カリフラワー、 玉葱、だし、醤油 南瓜、人参、だし、味噌	七倍がゆ 煮魚 さつまいものマッシュ	たら、人参、玉葱、 キャベツ、だし、醤油 さつまいも、だし
15・29	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 青菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 玉葱つぶし 青菜つぶし	七倍がゆ しらすの味噌煮 里芋のあんかけ	しらす、玉葱、青菜、だし 里芋、人参、だし、醤油	煮込みうどん 大根のトマト煮	うどん、鶏挽、人参、 茄子、玉葱、だし、味噌 大根、トマト、だし、塩
16・30	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト ブロッコリーつぶし キャベツペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 ブロッコリーつぶし キャベツつぶし	パンがゆ・ヨーグルト 鶏挽のクタクタ煮 煮浸し	プレーンヨーグルト 鶏挽、人参、キャベツ、 だし、醤油 ブロッコリー、玉葱、だし、塩	七倍がゆ 豆腐の旨煮 紅白煮	豆腐、玉葱、ほうれん草、 だし、醤油 じゃが芋、人参、だし

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

軽食献立表

2023年11月

常盤こころ保育園

日付	献立	材 料 名			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1 水	おにぎり	米	豚挽肉	人参、玉葱	食塩、コンソメ
2 木	スティックパン(ココア)	食パン、 グラニュー糖			
17 金	焼きおにぎり	米、ごま油		昆布	食塩、醤油
6・20 月	おにぎり(おかか)	米	かつお節		醤油
7・21 火	サンドイッチ	食パン		ブルーベリージャム	
8・22 水	たらこスパゲティ	スパゲティ	たらこ	玉葱	食塩、醤油
9 木	シュガートースト	食パン、油、 グラニュー糖			
10・24 金	おにぎり(若布)	米			
13・27 月	サンドイッチ	ロールパン		いちごジャム	
14・28 火	ピラフ	米	ウインナー	人参、玉葱	食塩、コンソメ
15・29 水	フレンチトースト	食パン、 グラニュー糖	豆乳		
16・30 木	ホットケーキ	ホットケーキ粉、油	豆乳		

※材料の都合により献立が変更になることがあります。



2023年11月
常盤こころ保育園

朝晩の気温が下がり、空気も乾燥して寒い季節になってきました。気温や温度の低下から抵抗力が下がり、体調を崩しやすい季節になります。手洗い・うがいなどの感染症対策を行い、風邪をひかないためにもバランスのよい食事をとり、身体を動かしゆっくり休み、免疫力を高めましょう。今月は「丈夫な身体づくり」について紹介したいと思います。

免疫力をUPして丈夫な身体をつくりましょう

*丈夫な身体をつくる

病気から子どもの身体を守るために、食生活で免疫力をたかめましょう。免疫力をたかめるのは、毎日の食事に気をつけバランスよくとることが大切です。卵・魚・肉・大豆製品などのたんぱく質、野菜や果物などのビタミン類、牛乳・乳製品などのカルシウムを含む食品を毎日の食事にとり入れて免疫力をたかめて、丈夫な身体を作りましょう。



*栄養が詰まった冬野菜

大根・かぶ・白菜・小松菜など、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

生活のリズムを整える3つのポイント

① 早起き・早寝を心がける

朝起きたら太陽の光を浴び、「起床の気持ち良さ」や寝るときの明るさや気温・音など、快適に眠ることができる環境かを見直してみましょう。

② 三食しっかり食べる

食事は生活リズムの基本です。特に朝ごはんを食べないと日中活動するエネルギーがなくなり、昼夜逆転体質になってしまいます。朝は時間がないという方も多いと思いますが、準備に時間がかからないもので食べるようにしましょう。

③ 日中は体を動かす時間をつくる

天気が悪い日には室内で体操やダンス、ストレッチをすることをお勧めします。

今月のおすすめレシピ

白菜の旨煮（3～5歳児）4人分

<材料>

白菜	160g
人参	40g
さつま揚げ	40g
だし汁	24g
砂糖	4g
醤油	8g
片栗粉	4g

<作り方>

- ①白菜は3cmくらいのざく切り、人参はいちょう、さつま揚げは0.5mmの厚さに切る
- ②鍋にだし汁と人参を入れて煮る
- ③人参が少し柔らかくなったら、白菜とさつま揚げを入れる
- ④③に砂糖と醤油を加えて煮えたら、水溶き片栗粉でとろみをつけたら出来上がり

食事に関してのご質問、ご相談がありましたら、栄養士にお声をかけてください。