

# 11月の予定献立表

2024年度

鴨島中央認定こども園

11月 日 曜	献立	赤 (体を作る・血や肉になる)	黄 (体や体温のもとになる)	緑 (体の調子を整える)	1~2歳児	おやつ	未満児	以上児
					午前のおやつ		エネルギー タンパク質	エネルギー タンパク質
2 土	パン 和風きのこスパゲティー ジャーマンポテト 添え野菜 バナナ	鶏肉 ベーコン ウィンナー 低脂肪乳	食パン スパゲティー コンソメ オリーブ油 食塩 じゃがいも せんべい	まいたけ ししいたけ しめじ たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー トマト バナナ	ビスケット 牛乳	乳飲料 (低脂肪) せんべい	497Kcal 18.9g	610Kcal 22.7g
5 火	ごはん 豚肉のクリーム煮 高野豆腐の含め煮 海藻サラダ りんご	豚肉 高野豆腐 ひじき わかめ きな粉 低脂肪乳	米 パター コンソメ 小麦粉 砂糖 みりん しょうゆ 酢 食パン マカロニ	たまねぎ しめじ グリンピース にんじん きゅうり きゃべつ りんご	バナナ 牛乳	乳飲料 (低脂肪) マカロニきな粉	491Kcal 21.5g	604Kcal 26.6g
6 水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 五目ひじき だいこんと油揚げの味噌汁 かき	鮭 ひじき 鶏肉 油揚げ 牛乳	味噌 パター 砂糖 みりん しょうゆ 油 コーンフレーク	たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ グリンピース だいこん かき レーズン みかん 黄桃	ヨーグルト	牛乳 フルーツコーンフレーク	471Kcal 19.2g	609Kcal 23.3g
7 木	ごはん おさかなハンバーグきのこソース 春雨の酢の物 さといもの味噌汁 バナナ	豚挽肉 おさかなハンバーグ ハム 油揚げ ヨーグルト 低脂肪乳	米 片栗粉 食塩 砂糖 油 中華スープの素 ごま油 はるさめ 酢 しょうゆ さといも みそ	たまねぎ シイタケ しめじ グリンピース きゅうり にんじん バナナ レモン	ビスケット 牛乳	乳飲料 (低脂肪) レモンケーキ	469Kcal 17.4g	588Kcal 21.0g
8 金	ごはん ふくさ卵 しゅうまい 野菜のひじき和え パイン	豚挽肉 卵 豆腐 ひじき しゅうまい 牛乳	米 砂糖 みりん 油 焼肉たれ ごま しょうゆ せんべい	たまねぎ にんじん きゃべつ ごまつな もやし しめじ パイン	コーンフレーク 牛乳	乳酸菌飲料 せんべい	462Kcal 18.7g	563Kcal 22.4g
9 土	パン ミートソーススパゲティ ポイルウィンナー 粉ふきいも 添え野菜 バナナ	豚挽肉 ウィンナー 牛乳	食パン スパゲティー クetchup じゃがいも せんべい	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン トマト きゅうり バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	485Kcal 19.4g	593Kcal 23.4g
11 月	ごはん 春雨とえびの中華炒め フライドポテト 五目和え パイン	えび 豚挽肉 ひじき 油揚げ ヨーグルト 卵 牛乳	米 はるさめ ごま油 中華だし しょうゆ 砂糖 フライドポテト 油 食塩 ごま ホットケーキミックス	しょうが にんじん たまねぎ ごまつな 乾しいたけ えのき もやし パイン	ヨーグルト	牛乳 キャロット蒸しパン	484Kcal 15.8g	628Kcal 18.5g
12 火	ごはん 魚の紅葉焼き 金時煮豆 かみかみサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	魚 金時豆 ひじき 豆腐 わかめ さくらえび 低脂肪乳	米 食塩 コンソメ オリーブ油 砂糖 みりん しょうゆ ごま みそ 米粉 小麦粉 片栗粉	たまねぎ にんじん ごまつな 切干大根 えのき 青ねぎ バナナ	コーンフレーク 牛乳	乳飲料 (低脂肪) きのこのリゾット	523Kcal 21.2g	650Kcal 26.0g
13 水	ごはん 鶏肉のマーレード焼き なすのそぼろ煮 シルバーサラダ かき	鶏肉 豚挽肉 かにかまぼこ 豚肉 低脂肪乳	米 マーレードジャム みりん しょうゆ 砂糖 はるさめ マヨネーズ 食塩 うどん みそ	なす きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ だいこん 青ねぎ かき	ヨーグルト	乳飲料 (低脂肪) 味噌煮込みうどん	446Kcal 19.0g	574Kcal 23.1g
14 木	ごはん エビ玉の甘酢あんかけ ほうれん草のおかか和え わかめスープ りんご	卵 えび 豚挽肉 豆腐 かつお節 わかめ 小豆 牛乳	米 油 砂糖 しょうゆ 酢 片栗粉 中華スープの素 みりん ケチャップ 食塩 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん ししいたけ グリンピース ほうれん草 きゃべつ しめじ えのき りんご	バナナ 牛乳	牛乳 小豆蒸しパン	463Kcal 19.3g	565Kcal 23.5g
15 金	ごはん 和風ミートローフ 切干大根の煮物 ヨーグルト 青菜の塩昆布和え	豚挽肉 豆腐 ちくわ 塩昆布 ヨーグルト きな粉 牛乳	米 パン粉 みりん しょうゆ マヨネーズ 砂糖 油 ごま油 黒糖	たまねぎ にんじん 切干大根 乾しいたけ グリンピース きゃべつ ごまつな	コーンフレーク 牛乳	牛乳 フルーツコーンフレーク	464Kcal 19.0g	566Kcal 22.7g
16 土	パン じゃじゃめん ゆで卵 サラダ バナナ	豚挽肉 卵 大豆 シーチキン 牛乳	食パン スパゲティー みそ 砂糖 みりん ごま油 食塩 マヨネーズ せんべい	たまねぎ にんじん しめじ パセリ きゅうり バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	497Kcal 20.9g	610Kcal 25.6g
18 月	ごはん 豚肉のケチャップ煮 マカロニチーズ 海藻の酢の物 豆乳きな粉ヨーグルト	豚肉 ウィンナー チーズ ひじき わかめ シーチキン 卵 牛乳	米 ケチャップ コンソメ 食塩 酢 砂糖 しょうゆ ごま ごま油 小麦粉 マーガリン マカロニ	まいたけ しめじ たまねぎ きゃべつ もやし りんご かぼちゃ にんじん	バナナ 牛乳	牛乳 パンブキンケーキ	504Kcal 19.3g	624Kcal 23.5g
19 火	ごはん 鮭の西京焼き そぼろ煮 きゃべつとみかんのサラダ	鮭 豚挽肉 卵 ひじき 油揚げ わかめ 低脂肪乳	米 白みそ みりん 砂糖 しょうゆ じゃがいも ごま油 マヨネーズ 食塩	たまねぎ にんじん グリンピース きゃべつ きゅうり みかん いんげん コーン	コーンフレーク 牛乳	牛乳 ひじきおにぎり	478Kcal 18.2g	583Kcal 21.7g
20 水	ごはん 煮込みハンバーグ さつまいもサラダ 豆乳味噌汁 パイン	ハンバーグ ハム 豆乳 豆腐 卵 低脂肪乳	米 片栗粉 小麦粉 油 食塩 しょうゆ さつまいも マヨネーズ みそ 食パン マーガリン	しめじ たまねぎ グリンピース きゅうり にんじん えのき だいこん はくさい パイン	ビスケット 牛乳	乳飲料 (低脂肪) フレンチトースト	514Kcal 21.4g	652Kcal 26.7g
21 木	<お誕生会> カツカレーライス 紅白なます フルーツゼリー	牛肉 とんかつ 油揚げ ヨーグルト 低脂肪乳	米 カレールウ 油 砂糖 しょうゆ じゃがいも 食塩 ごま 酢 クレープ ホップクリーム ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー みかん	ヨーグルト	乳飲料 (低脂肪) お誕生クレープケーキ	511Kcal 17.4g	667Kcal 20.7g
22 金	ごはん 鮭のレモン焼き 厚揚げのそぼろ煮 マカロニサラダ パイン	鮭 厚揚げ 豚挽肉 ハム	米 オリーブ油 食塩 しょうゆ 砂糖 みりん マカロニ マヨネーズ せんべい 乳酸菌飲料	しょうが レモン果汁 たまねぎ にんじん きゅうり パイン	ビスケット 牛乳	乳酸菌飲料 せんべい	489Kcal 19.5g	584Kcal 22.5g
25 月	ごはん すき焼き風煮 ちくわのさくさく焼き 温野菜 ヨーグルト	豚肉 豆腐 ちくわ 塩昆布 ヨーグルト のり チーズ 食パン	米 鮭 糸こんにゃく 砂糖 みりん しょうゆ パン粉 カレー粉 食パン	だいこん はくさい 京ねぎ えのき にんじん ブロッコリー	バナナ 牛乳	牛乳 のりチーズトースト	459Kcal 22.0g	577Kcal 27.8g
26 火	ごはん 鮭のマヨコーン焼き 高野豆腐の卵とじ 春雨サラダ りんご	鮭 高野豆腐 ちくわ 卵 わかめ ベーコン チーズ ヨーグルト 低脂肪乳	米 マヨネーズ 砂糖 しょうゆ みりん はるさめ 酢 ごま油 ホットケーキミックス 油	しめじ たまねぎ パセリ にんじん グリンピース きゅうり りんご みかん	ビスケット 牛乳	乳飲料 (低脂肪) ヨーグルトケーキ	491Kcal 21.2g	638Kcal 26.1g
27 水	手作りパン 旬野菜がたっぷり入ったシチュー ポイルウィンナー ゆで卵 バナナ	鶏肉 ウィンナー 卵 きな粉 牛乳 低脂肪乳	小麦粉 砂糖 ドライイースト さといも 食塩 パター コンソメ 米	ブロッコリー かぶ しめじ にんじん たまねぎ バナナ	コーンフレーク 牛乳	乳飲料 (低脂肪) きな粉おにぎり	505Kcal 20.6g	643Kcal 25.5g
28 木	ごはん ぎせい豆腐 ちくわのきんぴら かぼちゃサラダ パイン	豚挽肉 卵 豆腐 ちくわ ハム ひじき 低脂肪乳	米 パン粉 しょうゆ みりん ごま ごま油 マヨネーズ 小麦粉 バター	しょうが 青ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ きゅうり パイン バナナ	ヨーグルト	乳飲料 (低脂肪) バナナブレッド	486Kcal 18.7g	630Kcal 22.6g
29 金	ごはん 鮭の香味焼き 肉じゃが さっぱりきゃべつ	鮭 豚肉 卵 小魚 乳酸菌飲料	米 塩こうじ みりん しょうゆ 砂糖 オリーブ油 じゃがいも 酢 食塩 せんべい	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース きゃべつ きゅうり パイン	せんべい 牛乳	牛乳 ビスケット バナナ	470Kcal 17.0g	608Kcal 20.1g
30 土	パン 炊き合わせ ツナクリームスパゲティー サラダ バナナ	シーチキン 厚揚げ 牛乳	パン スパゲティー 油 コンソメ しょうゆ 砂糖 マヨネーズ ホワイトルウ せんべい	たまねぎ にんじん えのき しめじ ブロッコリー コーン だいこん バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	474Kcal 18.2g	578Kcal 21.7g

※ こども園の都合により多少献立変更があるかもしれませんが、ご了承ください。

# 食育だより 11月号

鴨島中央認定こども園 給食室

## 11月食育目標 ~冬に向けて免疫力をつけよう~

寒さが感じられる日が続く、冬がすぐそこまで来ているようです。この時期は旬の食材が豊富に出回ります。旬の食材を使った食事で、これからの寒さに備えていきましょう。風邪などの予防に、こまめな手洗い・うがいも忘れずに。

11月旬食材・・・ほうれん草・白菜・ブロッコリー・ごぼう・れんこん・かぶ・さといも・きのこ類・かき・みかん・りんご

### 魚を使った献立紹介



#### 魚の紅葉焼き

材料4人分

魚の切り身 4切れ(1切れ70g)  
(べにさけ・さわら・たい等)

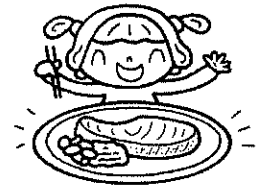
合わせ調味料

- |        |      |
|--------|------|
| にんじん   | 70g  |
| ☆白みそ   | 大さじ1 |
| ☆濃口醤油  | 小さじ1 |
| ☆三温糖   | 小さじ1 |
| ☆みりん   | 小さじ1 |
| ☆マヨネーズ | 小さじ2 |



作り方

- ①人参をすりおろす。
- ②☆の合わせ調味料と①を混ぜ合わせる。
- ③魚の切り身を魚焼きグリルに並べ②を魚にのせて焼く。



彩りも良く、紅葉のような色合いが秋らしい献立です。  
人参をほうれん草に変えてもおいしくできます。

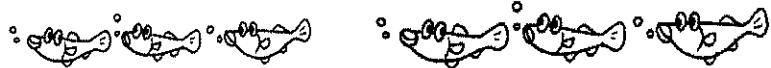
### 栄養豆知識・鮭



鮭は淡水の川で生まれた後、年月を重ねて多様に変化しながら、えさが豊富な海に出て、再び生まれ育った故郷の川に戻って産卵します。

栄養的には健康に有効な成分がたくさん含まれています。

秋から冬にかけて焼き物、鍋ものなどいろいろな料理に使いたい食材です。



### 栄養のおはなし・マグネシウム

マグネシウムは骨の成長や強化、維持に重要なミネラルです。体内の300種類以上もの酵素の働きを助け、エネルギーをつくり出す役割もあります。体の中に20g~30gほど含まれており、約50~60%は歯や骨に、約40%は筋肉や脳、神経に存在しています。

ほとんどの食材にマグネシウムが含まれているので、通常の食事で不足することはありません。カルシウムと同じように骨に存在しているので、カルシウムとの摂取バランスが大切で、2:1の割合でとるようにしましょう。食事摂取基準で推奨摂取量は大人(30~49歳)で男性370mg、女性290mg、小児(3~5歳児)で100mgです。

マグネシウムを多く含む食品

いわし丸干し・乾燥わかめ・干しひじき・焼きのり・納豆・玄米ご飯・ほうれん草