

# 令和4年11月分献立予定表

佐野市保育園

日	曜	乳児 午前おやつ	主食	献立名	午後おやつ	からだを つくる	カや体温 となる	体の調子 をととのえる	
1	火	むぎちや ヨーグルト	パン	とりとレバーのケチャップあえ、スパゲティサラダ ぎゅうにゅう	むぎちや おこめクレープ	レバー、鶏肉、ハム 牛乳	パン、片栗粉、油、三温糖 スパゲティ、米粉クレープ	きゅうり、人参 玉葱、コーン	
2	水	むぎちや おかし	ごはん	むしにくだんごあますあん、もやしとあおなのナムル とうふかきたまみそしる	ぎゅうにゅう くだもの	豚挽肉、干ひじき、卵 ハム、豆腐、牛乳	米、麦、三温糖 ごま油	玉葱、もやし、ほうれん草 人参、みつば、果物	
3	木	ふんかのひ							
4	金	むぎちや おかし	めん	ツナミートスパゲティ、ゆでブロッコリー フルーツチーズあえ、ぎゅうにゅう	むぎちや ラップおにぎり	豚挽肉、ツナ缶、粉チーズ 牛乳、クリームチーズ	スパゲティ、油、バター 米	玉葱、人参、ピーマン、トマト ブロッコリー、パプリカ、りんご、果物	
7	月	むぎちや おかし	パン	だいこんいりシチュー、ゆでブロッコリー くだもの、むぎちや	ぎゅうにゅう おかし	鶏肉、ベーコン 牛乳	パン、じゃが芋 油、バター	大根、玉葱、人参 コーン、ブロッコリー、果物	
8	火	むぎちや おかし	ごはん	やきざかな、はくさいとさつまあげのにびたし とうふのみそしる	ぎゅうにゅう おこめかぼちゃマフィン	魚切り身、さつま揚げ 豆腐、油あげ、牛乳	米、麦、油、三温糖 米粉かぼちゃマフィン	白菜、人参、チンゲン菜 大根	
9	水	むぎちや おかし	めん	たまごとじうどん、あおなおかかあえ チーズ、くだもの、むぎちや	ぎゅうにゅう ふかしいも	鶏肉、なると、卵 チーズ、牛乳	生うどん、さつま芋	人参、玉葱、しめじ ねぎ、ほうれん草、果物	
10	木	むぎちや ヨーグルト	パン	ポークビーンズ、ゆでブロッコリー くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちや やきドーナツ	大豆水煮、豚肉、ベーコン 牛乳	パン、じゃが芋、油 三温糖、焼きドーナツ	玉葱、人参、ブロッコリー 果物	
11	金	むぎちや ヨーグルト	ごはん	にざかな、れんこんサラダ とうふときのこのみそしる	ぎゅうにゅう おかし	魚切り身、豆腐 牛乳	米、麦、マヨネーズ 三温糖	れんこん、ほうれん草、人参 コーン、えのき、しめじ、葱	
14	月	むぎちや おかし	ごはん	さつまいもカレー、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚肉、牛乳	米、麦、さつま芋 油	玉葱、人参、きゅうり 果物	
15	火	むぎちや ヨーグルト	ごはん	ちらしずし、ごまあえ、すましじる	ぎゅうにゅう おこめスイートポテト	油揚げ、鶏挽肉、卵 でんぷ、豆腐、蒲鉾、牛乳	米、三温糖、ざらめ 油、米粉スイートポテト	干ひょう、蓮根、人参 ブロッコリー、ねぎ	
16	水	むぎちや おかし	ごはん	むしにくだんごあますあん、もやしとあおなのナムル とうふかきたまみそしる	ぎゅうにゅう くだもの	豚挽肉、干ひじき、卵 ハム、豆腐、牛乳	米、麦、三温糖 ごま油	玉葱、もやし、ほうれん草 人参、みつば、果物	
17	木	むぎちや ヨーグルト	パン	さかなのカレーふうみやき、やさしいソテー こふさいも、ぎゅうにゅう	むぎちや とうふのこまいりドーナツ	魚切り身、ベーコン 豆腐、牛乳	パン、油、じゃが芋 ホットケーキ粉、ごま油	キャベツ、玉葱、人参 ピーマン、しめじ	
18	金	むぎちや おかし	めん	ツナミートスパゲティ、ゆでブロッコリー フルーツチーズあえ、ぎゅうにゅう	むぎちや おでん	豚挽肉、ツナ缶、粉チーズ 牛乳、クリームチーズ、ちくわ、ウインナー	スパゲティ、油、バター	玉葱、人参、ピーマン、トマト ブロッコリー、パプリカ、りんご、果物、大根	
21	月	むぎちや おかし	パン	とりにくとしめじのシチュー、ゆでブロッコリー くだもの、むぎちや	ぎゅうにゅう おかし	鶏肉、ベーコン、牛乳	パン、じゃが芋、油 バター	玉葱、人参、しめじ コーン、ブロッコリー、果物	
22	火	むぎちや おかし	ごはん	やきざかな、はくさいとさつまあげのにびたし とうふのみそしる	ぎゅうにゅう おこめかぼちゃマフィン	魚切り身、さつま揚げ 豆腐、油あげ、牛乳	米、麦、油、三温糖 米粉かぼちゃマフィン	白菜、人参、チンゲン菜 大根	
23	水	きんろうかんしゃのひ							
24	木	むぎちや ヨーグルト	パン	ポークビーンズ、ゆでブロッコリー くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちや やきドーナツ	大豆水煮、豚肉、ベーコン 牛乳	パン、じゃが芋、油 三温糖、焼きドーナツ	玉葱、人参、ブロッコリー 果物	
25	金	むぎちや ヨーグルト	ごはん	にざかな、れんこんサラダ とうふときのこのみそしる	ぎゅうにゅう おかし	魚切り身、豆腐 牛乳	米、麦、マヨネーズ 三温糖	れんこん、ほうれん草、人参 コーン、えのき、しめじ、葱	
28	月	むぎちや おかし	ごはん	さつまいもカレー、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚肉、牛乳	米、麦、さつま芋 油	玉葱、人参、きゅうり 果物	
29	火	むぎちや ヨーグルト	パン	とりとレバーのケチャップあえ、スパゲティサラダ ぎゅうにゅう	むぎちや おこめクレープ	レバー、鶏肉、ハム 牛乳	パン、片栗粉、油、三温糖 スパゲティ、米粉クレープ	きゅうり、人参 玉葱、コーン	
30	水	むぎちや おかし	めん	たまごとじうどん、あおなおかかあえ チーズ、くだもの、むぎちや	ぎゅうにゅう おこめタルト	鶏肉、なると、卵 チーズ、牛乳	生うどん、米粉タルト	人参、玉葱、しめじ ねぎ、ほうれん草、果物	

○土曜日につきましては、各園対応となります。(参考メニュー・パン、揚げ物等、チーズ等、デザート類、飲み物)

## 【体調管理をしっかりと】

秋も本番。紅葉の美しい季節になりましたが、朝晩は冷え込むようになり、体調を崩しやすい時季です。温かく栄養満点の食事を十分にとって、病気に負けない体づくりに努めましょう。

## 【免疫力を高める食事】



免疫力とは、細菌やウイルスなどから体を守ってくれる力のことです。免疫力が高いと感染症などの病気にかかりにくくなります。特定の食品で免疫力が高まるということではなく、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

- たんぱく質(肉、魚、卵、大豆、大豆製品など) 免疫力を活性化させる働きがあります。
- ビタミン類(野菜、果物、ナッツ類など) ビタミンA、C、Eは、抗酸化作用という免疫の低下を予防する働きがあります。
- 発酵食品(みそ、納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルトなど) 免疫細胞の60~70%は腸の中にあるといわれています。発酵食品は腸内環境を整える働きがあります。

## 【千歳飴の由来は?】

子どもの健やかな成長を願う「七五三」に欠かせないのが、千歳飴。江戸時代の浅草で、長寿になる「千年飴」として長い棒のような飴を売り歩いたのが始まりだといわれています。昔は子どもの生存率が低かったため、「元気に育てほしい」という親の気持ちが込められました。



## ※都合により献立を変更することがあります。

11月分平均	3才未満児	3才以上児
エネルギーkcal	448	561
たんぱく質 g	19.3	25.2
脂質 g	14.5	21.1
カルシウム g	228	337
鉄 mg	2.6	2.7
ビタミンC mg	29	38
食塩相当量 g	1.6	2.2