



# 11月 献立表



令和4年

ナーサリー-粒谷

日 曜	献立名	あか 体をつくる 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	その他	
1 火	牛乳 ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース焼き もやしの海苔和え オレンジ 麦茶	味噌 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ミルクプリンの素	昆布 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 なめこ しょうが にんにく りんご もやし 白菜 人参 焼きのり オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶	
2 水	牛乳 ご飯 根菜の味噌汁 さばの塩焼き 高野豆腐のそぼろ煮 柿 麦茶	ポップコーン せんべい 牛乳	味噌 さば 鶏肉 高野豆腐 牛乳	米 厚手 ごま油 片栗粉 ポップコーン 油 せんべい	水 塩 料理酒 万能つゆ 麦茶	
4 金	牛乳 雑穀ご飯 ツナカレー フレンチサラダ グレープフルーツ 麦茶	りんごゼリー 麦茶	ツナ 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー コーン グレープフルーツ りんごジュース アガー	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
5 土	牛乳 ご飯 味噌汁 鶏肉のケチャップ炒め 大根のごまマヨサラダ オレンジ 麦茶	豆乳くずもち ビスケット 麦茶	味噌 鶏肉 豆乳 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま 片栗粉 マンナビスケット	昆布 干しいたけ 白菜 えのき豆 わかめ 玉ねぎ 人参 グリーンピース 大根 きゅうり オレンジ	水 料理酒 トマトケチャップ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
7 月	牛乳 【立冬】里芋ご飯 すまし汁 かき揚げ 小松菜のお浸し 柿 麦茶	マッシュマロサンドクラッカー 牛乳	油揚げ かつお節 牛乳	米 厚手 小切粒 薄力粉 片栗粉 油 クラッカー マッシュマロ	さやいんげん 昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ 玉ねぎ れんこん 人参 小松菜 キャベツ かき	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
8 火	牛乳 ご飯 コーンスープ ハンバーグ 人参ドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 鶏卵	米 パン粉 片栗粉 砂糖 無塩バター 薄力粉	コーン 玉ねぎ コーンクリーム パセリ キャベツ 人参 チンゲン菜 グレープフルーツ	水 ホウワイトソース 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
9 水	牛乳 ご飯 味噌汁 コロッケ 大根とごぼうの和風マヨサラダ オレンジ 麦茶	マッシュマロおこし 牛乳	味噌 牛乳	米 小切粒 コロッケ 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 無塩バター マッシュマロ	昆布 干しいたけ えのき豆 チンゲン菜 大根 ごぼう コーン オレンジ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶
10 木	牛乳 肉野菜うどん ひじきとさつま芋の煮物 パナナ 麦茶	ピラフ 麦茶	鶏肉 油揚げ ロースハム 牛乳	うどん さつま芋 油 米 無塩バター	白菜 干しいたけ 長ねぎ 昆布 ほうれん草 ひじき 人参 グリーンピース パナナ 玉ねぎ パセリ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶 チキンスープの素
11 金	牛乳 ゆかりご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 納豆和え チーズ 麦茶	ジャムヨーグルト せんべい 麦茶	味噌 鶏肉 納豆 チーズ ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 マーメイド 砂糖 いちごジャム せんべい	ゆかり 昆布 干しいたけ 南瓜 にら 大根 人参 小松菜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
12 土	牛乳 豚肉のうま煮丼 オニオンスープ もやしの中華和え りんご 麦茶	さつま芋スティック 牛乳	豚肉 厚揚げ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま さつま芋 無塩バター	人参 チンゲン菜 玉ねぎ コーン パセリ もやし きゅうり りんご	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
14 月	牛乳 ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き れんこんのきんぴら オレンジ 麦茶	鮎のラスク 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 焼き竹輪 牛乳	米 塩こうじ ごま油 砂糖 小切粒 無塩バター グラニュー糖	昆布 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 人参 れんこん しらたき グリーンピース オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
15 火	牛乳 【七五三祝い】赤飯 お吸い物 鮭の竜田揚げ ほうれん草と油揚げの和え物 フルーツポンチ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	小豆 かつお節 鮭 油揚げ 鶏卵 クリーム 牛乳	米 もち米 ごま 小切粒 片栗粉 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 ほうれん草 にんにく しょうが ほうれん草 白菜 パナナ りんご パイナップル	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
16 水	牛乳 ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 切干大根サラダ グレープフルーツ 麦茶	オレンジゼリー せんべい 麦茶	味噌 豚肉 焼き豆腐 牛乳	米 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 せんべい	昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ ほうれん草 白菜 しらたき グリンピース 切干大根 きゅうり 人参 グレープフルーツ オレンジジュース アガー	水 万能つゆ 塩 麦茶
17 木	牛乳 麻婆茄子丼 中華スープ ナムル チーズ 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 味噌 チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 薄力粉	なす 長ねぎ しょうが にんにく 白菜 小松菜 干しいたけ もやし 人参 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 麦茶 ベーキングパウダー ココア
18 金	牛乳 わかめご飯 味噌汁 ミートローフ 和風サラダ パナナ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 きな粉 牛乳	米 パン粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 マカロニ	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 切干大根 えのき豆 チンゲン菜 玉ねぎ 小松菜 キャベツ パプリカ パナナ	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
19 土	牛乳 ご飯 味噌汁 カレーのカレーあんかけ じゃが芋の炒め物 オレンジ 麦茶	焼きそば 麦茶	味噌 高野豆腐 かつお節 豚肉 牛乳	米 上新粉 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 蒸し中華麺	昆布 干しいたけ 白菜 わかめ 玉ねぎ ピーマン なめ置 人参 オレンジ キャベツ	水 料理酒 カレー粉 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 中濃ソース
21 月	牛乳 麦ご飯 チキンカレー コーンサラダ グレープフルーツ 麦茶	ごまおこし 麦茶	鶏肉 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マッシュマロ ごま	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり コーン グレープフルーツ	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
22 火	牛乳 【小寒】まいたけご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ブロッコリーとささみの和え物 りんご 麦茶	ほうれん草パンケーキ 牛乳	油揚げ 味噌 赤魚 鶏肉 牛乳	米 砂糖 薄力粉 油	まいたけ 人参 昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ しょうが ブロッコリー もやし りんご ほうれん草	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
24 木	牛乳 鶏そぼろ丼 味噌汁 キャベツのおかか炒め オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	鶏肉 味噌 油揚げ かつお節 牛乳	米 油 砂糖 ごま ウエハース	長ねぎ しょうが ほうれん草 昆布 干しいたけ 南瓜 わかめ キャベツ 玉ねぎ パプリカ オレンジ ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
25 金	牛乳 丸パン コンソメスープ マカロニグラタン トマトドレッシングサラダ パナナ 麦茶	わかめご飯 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ	丸パン マカロニ 油 無塩バター 薄力粉 パン粉 米	人参 エリンギ かぶ 玉ねぎ パセリ もやし チンゲン菜 コーン パナナ わかめご飯の素	チキンスープの素 塩 水 トマトドレッシング 麦茶
26 土	牛乳 ご飯 味噌汁 厚揚げと豚肉の炒め物 白菜の甘酢和え チーズ 麦茶	かぼちゃのきな粉和え 牛乳	味噌 豚肉 厚揚げ チーズ きな粉 牛乳	米 油 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ もやし しめじ にら 玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 きゅうり 南瓜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 塩 麦茶
28 月	牛乳 スバゲティナポリタン コンソメスープ さつま芋サラダ ジョア 麦茶	ひじきご飯 麦茶	ウインナー ジョア 油揚げ 牛乳	スバゲティ 油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 パセリ きゅうり ひじき	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶 万能つゆ
29 火	牛乳 ご飯 味噌汁 つくね焼き 野菜炒め パナナ 麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 パン粉 片栗粉 油 フルーツパン	昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし コーン パナナ	水 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ みりん 麦茶
30 水	牛乳 ご飯 中華スープ マーボー豆腐 チンゲン菜の和え物 グレープフルーツ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 クラッカー	大根 人参 干しいたけ 長ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 キャベツ グレープフルーツ りんごジュース	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標準	595	20.8	17.2	258	1.5
児 平均量	588	20.4	17.7	265	1.5
乳 目標準	492	17.2	14.2	215	1.4
児 平均量	474	16.5	14.4	223	1.3



# 11月 献立表【補食・夕食】



令和4年

ナーサリー糀谷

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	夕食	補食	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 火	ご飯 味噌汁 豚肉の春雨炒め かぼちゃの和風マヨ和え 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 豚肉	米 春雨 油 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ わかめ 玉ねぎ 人参 南瓜 ブロッコリー コーン	水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 麦茶 塩
2 水	鶏肉のあんかけ丼 味噌汁 ナムル 麦茶	わかめご飯 麦茶	鶏肉 味噌 油揚げ	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ごま油 ごま	玉ねぎ ピーマン 昆布 干しいたけ ほうれん草 もやし きゅうり 人参 わかめご飯の素	水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 麦茶
4 金	ご飯 味噌汁 豚肉の甘辛煮 チンゲン菜のごま和え 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 豚肉 かつお節	米 さつま芋 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 切干大根 長ねぎ 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 人参	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいちしようゆ 麦茶
7 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 春雨サラダ 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉	米 ノンエッグマヨネーズ 春雨 砂糖 油 ごま油	昆布 干しいたけ 南瓜 人参 チンゲン菜 わかめご飯の素	水 料理酒 こいちしようゆ みりん 穀物酢 万能つゆ 麦茶
8 火	ご飯 すまし汁 たらねぎ味噌焼き ブロッコリーの炒め物 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	たら 味噌	米 小切麩 砂糖 油	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ 長ねぎ ブロッコリー もやし 人参 ゆかり	水 こいちしようゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
9 水	豚肉の和風スパゲティ コンソメスープ かぼちゃサラダ 麦茶	せんべい 果物 麦茶	豚肉	スパゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ せんべい	玉ねぎ 小松菜 キャベツ しめじ パセリ 南瓜 きゅうり 人参 りんご	こいちしようゆ みりん 料理酒 塩 チキンスープの素 水 麦茶
10 木	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草の煮浸し 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 鶏肉	米 砂糖	昆布 干しいたけ 切干大根 玉ねぎ たら ほうれん草 もやし 人参 わかめご飯の素	水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 麦茶
11 金	カレーピラフ コンソメスープ 白菜のコールスローサラダ 麦茶	ミニカレーピラフ 麦茶	豚ひき肉	米 油 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ 人参 パセリ しめじ チンゲン菜 白菜 きゅうり	水 チキンスープの素 カレー粉 穀物酢 麦茶
14 月	焼き肉丼 中華スープ 中華サラダ 麦茶	せんべい 果物 麦茶	豚肉	米 油 ごま ごま油 砂糖 せんべい	玉ねぎ にんにく しょうが 人参 干しいたけ わかめ チンゲン菜 キャベツ りんご	水 こいちしようゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 麦茶
15 火	ご飯 味噌汁 麩のチャンプルー さつま芋の煮物 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉	米 小切麩 ごま油 さつま芋	昆布 干しいたけ しめじ たら 玉ねぎ 人参 ピーマン わかめご飯の素	水 こいちしようゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶
16 水	ご飯 コンソメスープ たらぬニエル スパゲティサラダ 麦茶	せんべい 果物 麦茶	たら	米 強力粉 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ せんべい	大根 人参 しめじ パセリ きゅうり パナナ	水 チキンスープの素 塩 麦茶
17 木	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌煮 じゃが芋炒め 麦茶	コーンご飯 麦茶	高野豆腐 豚肉 味噌	米 油 砂糖 じゃが芋	昆布 干しいたけ キャベツ えのき茸 玉ねぎ 人参 グリーンピース コーン	水 こいちしようゆ 塩 みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶
18 金	ご飯 味噌汁 かれのい香り焼き 小松菜の海苔和え 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 かれい	米 じゃが芋 ごま油	昆布 干しいたけ えのき茸 万能ねぎ しょうが 小松菜 もやし 人参 焼きのり わかめご飯の素	水 こいちしようゆ みりん 料理酒 麦茶
21 月	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜炒め スティック野菜 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 豚肉 かつお節	米 油 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ ピーマン 大根 人参	水 こいちしようゆ 塩 チキンスープの素 麦茶
22 火	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩焼き 白菜の甘味噌和え 麦茶	わかめご飯 麦茶	鶏肉 味噌	米 小切麩 砂糖	昆布 干しいたけ 玉ねぎ えのき茸 白菜 人参 きゅうり わかめご飯の素	水 こいちしようゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
24 木	ご飯 味噌汁 たら野菜あんかけ ふかしさつま芋 麦茶	ツナご飯 麦茶	味噌 たら ツナ	米 砂糖 片栗粉 さつま芋	昆布 干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜	水 こいちしようゆ みりん 塩 麦茶
25 金	ご飯 味噌汁 鶏肉の磯辺焼き キャベツと油揚げの和え物 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 鶏肉 油揚げ	米 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 玉ねぎ わかめ 焼きのり キャベツ 人参 わかめご飯の素	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 麦茶
28 月	ご飯 味噌汁 かれのい漬け焼き ピーマンの和え物 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌 かれい	米 ピーフン 砂糖 油 ごま油 せんべい	昆布 干しいたけ 南瓜 玉ねぎ わかめ しょうが 人参 チンゲン菜 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 穀物酢 麦茶
29 火	ご飯 すまし汁 豚肉と野菜の甘酢煮 大根の味噌マヨ和え 麦茶	わかめご飯 麦茶	豚肉 味噌	米 小切麩 油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ えのき茸 小松菜 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 きゅうり わかめご飯の素	水 こいちしようゆ 塩 みりん 穀物酢 麦茶
30 水	ケチャップライス コンソメスープ 白菜サラダ 麦茶	せんべい 果物 麦茶	鶏肉	米 油 じゃが芋 砂糖 せんべい	玉ねぎ ピーマン キャベツ パセリ 白菜 人参 コーン パナナ	水 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶

# はくばくより

2022年  
11月号



木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じます。朝晩の冷え込みが厳しくなってくるため、温かい食事で体温を上げてから外出するよう心がけましょう。

これからの季節は土の中で育つ根菜類が美味しくなります。気温が低くなる秋から冬に旬を迎える根菜は、成長が遅く、土中で時間をかけて育ちます。そのため、大地のミネラルをたっぷりと吸収し、栄養価が高いのが特徴です。鍋や具沢山のスープにすると汁に溶け出した栄養を一緒に取ることで、体も温まります。根菜を積極的に食事に取り入れ、冬に向けて強い体をつくっていきましょう。

## 今月の二十四節気



**立冬(りゅうと)** 11月7日頃

朝夕は冷え込み、日中の陽射しも弱まってきて冬が近いことを感じさせる頃。木枯らし一号や初雪の便りが届き始めます。

☆二十四節気とは、昔、農作物を作るための目安として、季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変わり目日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

**小雪(しょうせつ)** 11月22日

北国から冬の便りが届く頃ですが、本格的な冬の訪れはまだ少し先です。紅葉が散り始め、銀杏や柑橘類は黄色く色づいてきます。

《毎月19日は食育の日です》

## 体を温めて風邪予防



風邪のウイルスから体を守るためには、体を冷やさず、免疫機能を高めることが大切です。寒さからくる体の冷えは「万病の元」といわれています。たんぱく質、ビタミン、ミネラルを意識したバランスの良い食事を取ることが風邪予防につながります。

- 体を温める食品…ねぎ・かぼちゃ・人参などの根菜類・しょうが・にんにく・納豆など
- 体を温めるメニュー…鍋料理・うどん・雑炊・煮物・カレー・シチュー・グラタン・野菜たっぷりのスープなど

発酵食品は体の代謝をよくする酵素が入っているため、体を温めてくれます。また、オレンジや黄色の食材には体を温めてくれる働きを持つものが多くあります。いずれも例外はありませんが、ご家庭での食材を選ぶときの参考にしてみてください。

## 豚肉のすき焼き風煮



《約4人分》

豚こま肉	250g	めんつゆ	大さじ3
油	小さじ2	醤油	大さじ1
白菜	1/6~1/4玉	砂糖	大さじ1
長ねぎ	1本	水	250ml
焼き豆腐	350g	水溶き片栗粉	適量

《作り方》

- ①白菜はざく切り、長ねぎは斜め薄切り、焼き豆腐は食べやすい大きさに角切り、しらは食べやすい長さに切ります。
- ②鍋に油をひき、豚肉を炒めます。
- ③②に水と調味料を入れ、沸騰したら白菜、長ねぎの順に入れ、煮ます。
- ④しらたき、焼き豆腐を入れ、味が染み込むまで煮込みます。
- ⑤一度火を止め、水溶き片栗粉を入れたら、とろみがつくまで再度弱火〜中火で煮て、完成です。