

令和3年



11月献立表



みなみ保育園

日	曜	献立名	離乳食（8か月～）	3歳未満児 おやつ	全児午後おやつ
1	月	麦ごはん 鯖の味噌煮 ほうれん草の胡麻和え もやしとねぎの味噌汁 キウイ	粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
2	火	パン スパニッシュオムレツ スパゲッティサラダ かぼちゃの豆乳スープ みかん	パン粥 大豆煮 人参煮 スープ 果物	せんべい 鉄ミルク	焼きビーフン お茶
3	水	文 化 の 日			
4	木	天津飯 ごぼうサラダ わかめと油揚げの味噌汁 みかん	粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ビスケット 豆乳	フルーチェ お茶
5	金	ミートソーススパゲティ フレーク和え キャベツスープ パナナ	煮込みうどん 煮魚 ほうれん草煮 果物	ブルーン 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳
6	土	わかめおにぎり ポイルウインナー たくあん お茶 パナナ	おじや 果物	飲み物	せんべい お茶
8	月	麦ごはん 鮭の香味ソースがけ 磯和え 白菜としいたけの味噌汁 みかん	粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 豆乳	スイートポテト 牛乳
9	火	けんちんうどん チキンナゲット 煮豆 パナナ	煮込みうどん 豆腐煮 人参煮 果物	ビスケット 鉄ミルク	おにぎり お茶
10	水	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ もやしときゅうりの酢味噌和え 大根と麩の味噌汁 みかん	粥 大豆煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ウエハース
11	木	きのこカレー かにかまサラダ 白菜と生揚げの味噌汁 りんご	粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
12	金	麦ごはん 鶏の唐揚げ グリーンサラダ 豆腐となめこの味噌汁 パナナ	粥 大豆煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	ブチケーキ 牛乳
13	土	きつねうどん チキンナゲット ミニゼリー お茶	煮込みうどん 果物	飲み物	ビスケット 牛乳
15	月	焼きうどん チーズ 煮豆 豆腐とにらの味噌汁 りんご	煮込みうどん 煮魚 人参煮 果物	ビスケット 豆乳	揚げパン 牛乳
16	火	麦ごはん 魚の洋風焼き きゅうりの漬物 納豆 キャベツと生揚げの味噌汁 パナナ	粥 ひきわり納豆 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	ふかし芋 牛乳
17	水	麦ごはん 焼肉 ナムル風煮浸し わかめとなめこの味噌汁 キウイ	粥 大豆煮 ほうれん草煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	コーンフレーク 牛乳
18	木	豚丼 クイックサラダ わかめと長ネギの味噌汁 りんご	粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
19	金	☆お誕生日メニュー☆ トマトライス ミートローフ 温野菜 ほうれん草と大根のスープ みかん		ビスケット 豆乳	ロールケーキ 野菜ジュース
20	土	わかめおにぎり ポイルウインナー たくあん お茶 パナナ	おじや 果物	飲み物	せんべい お茶
22	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 ほうれん草の塩昆布和え キャベツと油揚げの味噌汁 キウイ	粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
23	火	勤 労 感 謝 の 日			
24	水	麦ごはん 鯖の塩焼き さんびら 具だくさんの味噌汁 みかん	粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	かみかみ昆布 豆乳	にゅうめん
25	木	ハッシュドビーフ みかんときゅうりの和え物 ほうれん草と麩の味噌汁 キウイ	粥 大豆煮 野菜煮 味噌汁 果物	ブルーン 鉄ミルク	フルーツ入り手作り ヨーグルト お茶
26	金	麦ごはん 手作りハンバーグ コールスローサラダ わかめともやしの味噌汁 みかん	粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	スティックパン 牛乳
27	土	たぬきうどん チキンナゲット お茶 ミニゼリー	煮込みうどん 果物	飲み物	ビスケット お茶
29	月	麦ごはん 魚の甘酢あん カレー風味のれんこん 長ネギとなめこの味噌汁 みかん	粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	ポップコーン お茶
30	火	パン 野菜のキッシュ 人参グラッセ 白菜としめじのスープ パナナ	パン粥 大豆煮 人参煮	せんべい 豆乳	おにぎり お茶

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

食育便り

ナムル風煮浸し



ほうれん草は秋から冬にかけて旬を迎えます。緑黄色野菜の中でも特に栄養がたっぷりで、鉄分や亜鉛、マグネシウムなどのミネラル類やβ-カロテン、ビタミンE、などが含まれます。β-カロテンは、皮膚や粘膜の健康維持や免疫力アップに期待が出来る栄養素です。また、ビタミンCも豊富で冬に採れるほうれん草はビタミンCの含有量が夏のほうれん草の3倍とされています。

【材料（3～5歳児）】

- | | | | |
|--------|------|-------|------|
| ・ほうれん草 | 28g | ・醤油 | 1.2g |
| ・えのき | 5g | ・ごま油 | 1g |
| ・もやし | 15g | ・しょうが | 0.3g |
| ・油揚げ | 5g | | |
| ・砂糖 | 2g | | |
| ・酢 | 1g | | |
| ・塩 | 0.1g | | |

【作り方】

- ①ほうれん草、もやしを茹でる。茹であがったら水を絞り、ほうれん草食べやすい大きさに切る。
- ②えのきは2cm幅に、油揚げは短冊切りにする。
- ③鍋に砂糖、酢、塩、醤油、しょうがをいれてえのき、油揚げを煮る。
- ④煮えたら火を止めごま油をいれ、ほうれん草、もやしを加える。