

令和4年11月の予定献立表

二葉保育園

日曜日	曜	日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	火		あわごはん、魚の蒲焼き、大根サラダ みそ汁、フルーツ	ミルク アガラサー	さんま、ヨーグルト、豆腐、 牛乳	米、あわ、強力粉	だいこん、きゅうり、セロリ、りんご、こまつな、柿
2	水		あわごはん、肉団子と白菜スープ 厚揚げと野菜炒め、ごま和え、フルー ツ	ミルク きゅうりポリ ポリ ウィンナー	豚ひき肉、ウィンナー、卵、 厚揚げ、牛乳	米、あわ、はるさめ、片栗 粉、じゃがいも	しいたけ、はくさい、かぼちゃ、にんじん、にら、か らしな、きゅうり、コーン、梨
4	金		あわごはん、ナゲット 青菜としらすの中華炒め じゃがいものスープ、フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー	鶏肉、おから、卵、しらす、 ベーコン、牛乳、ゼラチン	米、あわ、片栗粉、じゃがい も	たまねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、 えのき、しいたけ、キャベツ、りんご
5	土		お弁当 (噴煙消毒)	おかし ゼリー			
7	月		紅葉カレー、グリーンサラダ きのこのスープ、フルーツ	ミルク フレンチトースト	豚肉、牛乳	米、じゃがいも、パン	れんこん、かぼちゃ、にんじん、なす、ピーマン、た まねぎ、きゅうり、エリンギ、えのき、しめじ、レタ ス、柿
8	火		わかめごはん、豚汁 ちくわのチーズはさみ チンゲンの中華炒め、フルーツ	ミルク 豆腐スコーン	豚肉、ちくわ、チーズ、牛 乳、豆腐	米、さといも、HM粉	わかめ、ごぼう、だいこん、にんじん、チンゲン菜、 ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、コーン、りんご
9	水		誕生日おめでとうメニュー	パースデーケーキ ヨーゴ			
10	木		スパゲティミートソース ミモザサラダ、スープ、フルーツ	ミルク シシバクダン	合いびき肉、卵、牛乳、すり 身	スパゲッティ、じゃがいも、 片栗粉、米	たまねぎ、にんじん、GP、ブロッコリー、わかめ、キ ウイ
11	金		お弁当会	おかし ゼリー			
12	土		鶏の照焼き丼、みそ汁、フルーツ	ミルク 調理パン	鶏もも、牛乳	米、食パン、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こねぎ、キャベツ、なす、オレ ンジ、きゅうり
14	月		あわごはん、肉じゃが、野菜サラダ すまし汁、フルーツ	ミルク バナナ コーンフレーク	牛肉、豆腐、牛乳	米、あわ、じゃがいも、しら たき	たまねぎ、にんじん、GP、レタス、コーン、しめじ、 キウイ
15	火		あわごはん、クープイリチー かぼちゃのじゃこがらめ みそ汁、フルーツ	ミルク きなこラスク	豚肉、さつま揚げ、油揚げ、 しらす、牛乳、きな粉	米、あわ、こんにゃく、食パ ン	こんぶ、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、 梨
16	水		あわごはん、魚のピカタ、秋野菜ソテー キャベツスープ、フルーツ	ミルク スイートポテト	白身魚、卵、粉チーズ、ペ ーコン、牛乳	米、あわ、小麦粉、さつま いも、ごま	なす、にんじん、ブロッコリー、れんこん、キャベ ツ、コーン、りんご
17	木		グファン(あわごはん)、焼肉、麩チヤ ンブル、ウシル(汁物)、フルーツ	ミルク タンナファクルー	豚肉、卵、ツナ水煮缶、牛乳	米、あわ、ごま、焼きふ、小 麦粉	にんじん、にら、もやし、キャベツ、たまねぎ、柿
18	金		沖縄そば、こまつなの白和え、フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	三枚肉、かまぼこ、豆腐、牛 乳	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、にんじん、コーン、梨、ひじき、 にら
19	土		もずく丼、みそ汁、フルーツ	ミルク 調理パン	卵、豚ひき肉、牛乳、ペー コン、チーズ	米、片栗粉、じゃがいも、食 パン	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、キャベ ツ、りんご、ピーマン、たまねぎ
21	月		感謝カレー フルーツヨーグルト、わかめスープ	ミルク 芋いりこの甘露煮	豚肉、ヨーグルト、卵、牛 乳、煮干し	米、じゃがいも、さつま いも、ごま	たまねぎ、にんじん、りんご、GP、もも缶、キウイ、 フルーツカクテル、わかめ、長ネギ
22	火		あわごはん、レパニラ炒め 春雨サラダ、すまし汁、フルーツ	ミルク ごまころがし団子	レバー、焼き豚、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、はるさ め、白玉粉、さつまいも、ご ま	たまねぎ、レタス、トマト、にんじん
24	木		あわごはん、大根のそぼろあん もずく酢、みそ汁、フルーツ	ミルク 煮干しかりかり フルーツ	鶏ひき肉、さつま揚げ、油揚 げ、豆腐、牛乳、煮干し	米、あわ、片栗粉、ごま	もずく、だいこん、たまねぎ、にんじん、GP、こまつ な、長ネギ、梨、バナナ
25	金		ごはん、魚のホイル焼き、野菜サラダ オニオンスープ、フルーツ	ミルク いちごロールパン	鶏もも、白身魚、チーズ、 ベーコン、牛乳	米、小麦粉、いちごロールパ ン	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しめじ、えの き、ブロッコリー、レタス、トマト、きゅうり、りん ご
26	土		やきそば 中華スープ フルーツ	ミルク 調理パン	ベーコン	蒸し中華めん	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、りんご こまつな
28	月		ハヤシライス、ポリポリサラダ 冬瓜スープ、フルーツ	ミルク ジャムサンド	牛肉、牛乳、卵	米、小麦粉、パン	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、GP、だい こん、黄ピーマン、きゅうり、とうがん、にら、りん ご、レタス
29	火		あわごはん、豚のしょうがやき ひじきの炒め煮、みそ汁、フルーツ	ミルク テンピン	豚肉、レバー、大豆缶、牛 乳、卵	米、あわ、じゃがいも、小麦 粉、もち粉	ブロッコリー、ひじき、にんじん、もやし、にら、 キャベツ、梨
30	水		パン、おからグラタン 鶏サラダ、スープ、フルーツ	ミルク ふかし芋	ベーコン、おから、豆乳、 チーズ、鶏ささみ、牛乳	パン、じゃがいも、さつま いも	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、レタス、きゅう り、トマト、こまつな、柿

作成：管理栄養士 幸正 直子

“旬(しゅん)”のものを食べましょう ~根菜類編~

収穫の秋になりました。さつまいもやにんじん、れんこんといった根菜類と言われる土の下に出来る野菜類が旬の時期ですね。

根菜類は水分が少ないため、生の状態だとかたいですが、加熱すると柔らかくなって甘みも増しますよね。

かたい食感、食物せんいがたくさん証拠です。腸の動きを元気にしてくれて、ウンチの材料にもなります。

他にも、ビタミンCやビタミンEなど、風邪に負けないための栄養素も入っています。寒さに負けない体作りのために、旬のものをたくさん食べましょう！

