



献立表



中山保育園

2022/11月分

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	火	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豚肉のごま焼き,ほうれん草のあぶらえあえ,すまし汁,果物	牛乳,さつまいもスティック
2	水	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鶏のねぎ味噌焼き,ひじきの炒め煮,みそ汁,果物	牛乳,ビスケット
3	木		文化の日	
4	金	お茶(牛乳),小魚	コッペパン,コーンコロッケ,ブロッコリーサラダ,豆腐のカレーポタージュ,果物	牛乳,ミニたい焼
5	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
7	月	お茶(牛乳),小魚	そぼろごはん,鮭の塩こうじ焼き,切り干し大根の含め煮,具たくさんみそ汁,果物	牛乳,せんべい
8	火	お茶(牛乳),小魚	ミートスパゲッティ,鶏肉のマーマレード焼き,コーンスローサラダ,手作りゼリー	牛乳,ジャムパン
9	水	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,豆腐ステーキ,キャベツとツナのさつと煮,豚肉とさつまいものみそ汁,果物	牛乳,ビスケット
10	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豚肉のかりん揚げ,もやしと油揚げのナムル,のっぺい汁,果物	牛乳,クッキー
11	金	お茶(牛乳),小魚	黒パン,タンドリーチキン,レタスのサラダ,ポトフ,果物	牛乳,ごまなしフィッシュ
12	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
14	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,豚肉の香味焼き,キャベツとチンゲン菜のお浸し,さつまいも汁,果物	牛乳,せんべい
15	火	お茶(牛乳),小魚	【七五三祝い献立】いなり寿司,鶏肉の唐揚げ,ブロッコリーサラダ,すまし,りんごのムース	牛乳,ビスケット
16	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,イカ天香味ソース,キャベツの塩昆布あえ,はるさめスープ,果物	牛乳,ふかし芋
17	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,さばの竜田揚げ,しゃきしゃき根菜のサラダ,みそ汁,果物	牛乳,せんべい
18	金	お茶(牛乳),小魚	カレーライス,ミニドック,ほうれん草のサラダ,果物	牛乳,栃の実せんべい
19	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
21	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鶏のゆず味噌焼き,じゃがいもの煮物,きつね汁,果物	牛乳,せんべい
22	火	お茶(牛乳),小魚	味噌ラーメン,ぎょうざ,チンゲン菜の和え物,手作りゼリー	牛乳,米粉おに蒸しパン
23	水		勤労感謝の日	
24	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏のレモン煮,キャベツとコーンの中華和え,五目汁,果物	牛乳,せんべい
25	金	お茶(牛乳),小魚	レーズンパン,ポテトミートグラタン,ツナサラダ,ABCスープ,果物	牛乳,塩せんべい
26	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
28	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,うま煮,白菜のおかか和え,豆腐のみそ汁,果物	牛乳,せんべい
29	火	お茶(牛乳),小魚	五目うどん,ささみの磯辺揚げ,ほうれん草の和え物,果物	牛乳,カルシウムトースト
30	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鱈のカラフルマリネ,もやしのごま和え,すまし汁,ぶどうゼリー	牛乳,ビスケット

★今月の郷土食は、ほうれん草のあぶらえ和え、栃の実せんべい、塩せんべいです。

★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦（調味料をのぞく）を使用しない献立です。

★食材の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の保育園給食の一人一日平均栄養量】



	1歳児 - kcal	2歳児 - g	脂質 - g	カルシウム - mg	鉄 - mg	A - μg	B1 - mg	B2 - mg	C - mg	繊維 - g	食塩 - g
3才以上児	528	20.8	17.7	230	2.1	150	0.29	0.35	39	4.7	1.8
目標量	580	23.8	16	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6
3才未満児	466	18.8	16.9	276	1.7	145	0.25	0.4	32	3.8	1.7
目標量	480	19.8	13.3	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3	1.5

もぐもぐ通信 ~子どもの食メモ~ 《 豆を食べてまめに過ごそう 》

日本の食文化を代表する食材のひとつである豆。豆には、米に不足している栄養素を補う力があります。日本では昔から貴重なたんぱく源として親しまれてきましたが、近年になってその栄養と機能性成分が世界に注目されています。毎日の食事に取り入れて、健康的な食生活を送りましょう。

★豆を2つに分類すると？

○大豆



《特徴》

- ・たんぱく質・脂質が多い。
- ・そのままでは消化吸収率が低いため、様々な食品に加工されている。



○いんげん豆・あずき



- ・たんぱく質・糖質が多い。(脂質は少ない。)
- ・糖質を多く含むため、「あん」に加工されることも多い。

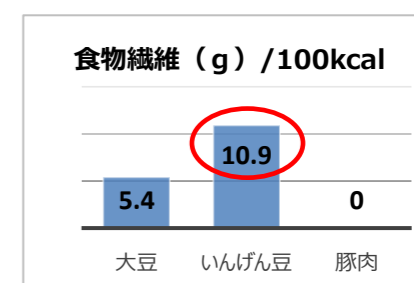
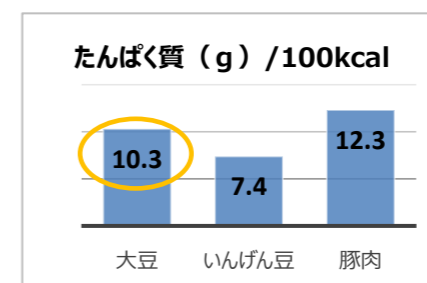


★子どもに必要な栄養素がたっぷり

* 100kcal相当...大豆水煮80g、ゆでいんげん豆80g、豚もも肉60g

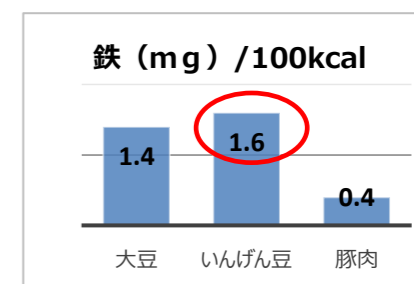
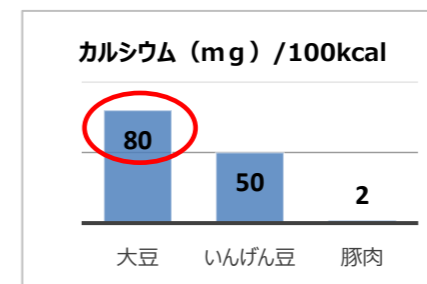
・たんぱく質が豊富

豆は、肉に匹敵するほど、たくさんのたんぱく質を含んでいます。



・食物繊維が豊富

便通効果のある「不溶性」と生活習慣予防に効果がある「水溶性」を含んでいます。



・ミネラルが豊富

骨や歯の形成に必要なカルシウム、赤血球をつくる鉄を含んでいます。

★食卓に豆を取り入れるコツ

①いつものお肉を豆に置き換える

例：カレーに入れるお肉を大豆に置き換えてビーンズカレーライスに！

ハンバーグのひき肉に豆腐を加えて豆腐ハンバーグに！（焼き豆腐を使うと、水切りが簡単です！）



②便利な加工豆を活用する

蒸し豆や、茹で豆などの柔らかい豆は、調理の最後に加えることができます。スープ、サラダ、和え物、炒め物、煮物などいろいろな料理に加えてみましょう。

保育園レシピから豆腐を加えた身体が温まるスープを紹介します♪ご飯とも相性がよいです。

豆腐のカレーポタージュ(4人分)

★材料★	分量
木綿豆腐	1/2丁
ひき肉	60g
塩コショウ	少々
玉ねぎ	中1個
じゃがいも	大1個
人参	中1/3本
水	200cc
豆乳	160cc
カレールー	32g

- ★作り方★
- ①玉ねぎはスライス、豆腐とじゃがいも、人参は1cm角に切ります。
- ②鍋を中火にかけ、油（少々）でひき肉を炒めます。
- ③野菜を加え、塩コショウをして野菜に油が回るまで炒めます。
- ④水を加えて15分ほど弱火で煮込み、豆腐を加えます。
- ⑤野菜に火が通ったら、カレールーを加えます。
- ⑥ルーが溶けたら、豆乳を加えて中火で3分ほど温めます。
- ※豆乳は加熱しすぎると分離するため、最後に加えてください。