



11月献立表

◎は、かみかみメニューです。

聖隷のお保育園 2022年11月乳児食

| | 1 火 | 2 水 | 3 木 | 4 金 | 5 土 |
|-------------|---|--|--------|--|--------|
| 朝 おやつ | お茶 おこめせん | お茶 紫いもチップ | | お茶 クラッカー | |
| 昼食 | わかめご飯 鶏肉のマーメレード焼き ポテトサラダ みそ汁(玉葱・キャベツ) バナナ お茶 | バターパン 鱈のチーズパン粉焼き コーンサラダ オニオンスープ パン 牛乳 | | みそラーメン ◎ごぼうサラダ ぶどう豆 りんご お茶 | |
| おやつ | 牛乳 甘食 | お茶 ごまのおはぎ | | 豆乳 ヨーグルト・ビスケット | |
| エネルギー(kcal) | 514 | 440 | | 479 | |
| 蛋白質(g) | 17.2 | 17.7 | 20.6 | | |
| 脂質(g) | 16.6 | 16.4 | 16.2 | | |
| 食塩相当量(g) | 1.4 | 1.4 | 1.5 | | |

| | 7 月 | 8 火 | 9 水 | 10 木 | 11 金 |
|-------------|---|---|--|--|---|
| 朝 おやつ | お茶 ウエハース | お茶 クラッカー | お茶 ビスケット | お茶 甘辛せんべい | お茶 ミニ野菜スティック |
| 昼食 | ゆかりご飯 ふわふわ豆腐卵焼き ツナきゅう みそ汁(青梗菜・揚げ) メロン お茶 | スパゲティカレーミートソース キャベツのサラダ チーズ オレンジ お茶 | ご飯 鯖の煮付け チャプチェ みそ汁(麩・白菜) キウイ お茶 | ご飯 豚肉とごぼうの味噌炒め 南瓜のサラダ にら玉汁 りんご お茶 | バターパン 厚揚げと豚肉のトマト煮 卵サラダ コーンスープ バナナ 牛乳 |
| おやつ | 牛乳 やさいゼリー・小魚チップ | 牛乳 バナナパンケーキ | 牛乳 あべ川マカロニ | 牛乳 干し芋・人参チップ | お茶 いなり寿司 |
| エネルギー(kcal) | 387 | 520 | 501 | 430 | 528 |
| 蛋白質(g) | 14.7 | 21.4 | 20.6 | 15.2 | 20.7 |
| 脂質(g) | 11.3 | 18.4 | 19.0 | 15.0 | 19.1 |
| 食塩相当量(g) | 1.5 | 2.2 | 1.2 | 0.9 | 1.8 |

| | 14 月 | 15 火 | 16 水 | 17 木 | 18 金 |
|-------------|---------------------------------------|---|--|---|--|
| 朝 おやつ | お茶 ビスケット | お茶 ミニ野菜スティック | お茶 クラッカー | お茶 ウエハース | お茶 紫いもチップ |
| 昼食 | 秋野菜のカレー レタスサラダ チーズ キウイ お茶 | ご飯 タラとごぼうの煮つけ ゆかり和え みそ汁(玉葱・切干) パン お茶 | ロールパン 鶏肉のバーベキュー焼き マカロニサラダ キャベツのスープ メロン 牛乳 | 塩焼きそば バイクドジャガ ◎きゅうりのはりはり漬け りんご お茶 | のりふりかけご飯 ぶりの照り焼き 即席漬け 豚汁 みかん お茶 |
| おやつ | 牛乳 かりんとう・たまごせんべい | 牛乳 お好み焼き | お茶 ゆかりおにぎり | 牛乳 ☆メロンパン/きな粉パン | 豆乳 ヨーグルト・クッキー |
| エネルギー(kcal) | 505 | 398 | 473 | 459 | 444 |
| 蛋白質(g) | 18.0 | 16.6 | 20.0 | 14.7 | 19.8 |
| 脂質(g) | 17.6 | 7.5 | 17.5 | 16.6 | 14.2 |
| 食塩相当量(g) | 1.2 | 1.1 | 1.9 | 1.2 | 1.2 |

| | 21 月 | 22 火 | 23 水 | 24 木 | 25 金 |
|-------------|---|--|---------|---|---|
| 朝 おやつ | お茶 クラッカー | お茶 クッキー | | お茶 ビスケット | お茶 ソースせんべい |
| 昼食 | ご飯 鮭の味噌マヨ焼き ひじきと大豆のサラダ すまし汁(素麺・ほうれん草) キウイ お茶 | ご飯 豚肉の甘酒しょうが焼き 蒸し野菜オーロラソース けんちん汁 バナナ お茶 | | ほうとう風うどん ◎れんこんサラダ 金時豆煮 メロン お茶 | ご飯 鶏肉とさつま芋のごまがらめ キャベツのおかか和え みそ汁(大根・えのき) りんご お茶 |
| おやつ | 牛乳 じゃがバター | 牛乳 フルーツゼリー | | 牛乳 ☆クリームパン/ジャムサンド | 豆乳 ヨーグルト・あられ |
| エネルギー(kcal) | 418 | 507 | | 440 | 513 |
| 蛋白質(g) | 17.4 | 17.7 | 12.9 | 20.0 | |
| 脂質(g) | 13.3 | 16.7 | 14.0 | 14.9 | |
| 食塩相当量(g) | 1.1 | 1.0 | 1.5 | 1.4 | |

| | 28 月 | 29 火 | 30 水 |
|-------------|--|---|---|
| 朝 おやつ | お茶 ミニ野菜スティック | お茶 クラッカー | お茶 おこめせん |
| 昼食 | ご飯 鱈の幽庵焼き 大根サラダ みそ汁(麩・小松菜) りんご お茶 | 黒糖ロール ポークビーンズ スパゲティサラダ 豆乳スープ パン 牛乳 | ご飯 お魚ハンバーグ 納豆和え どんどこどん汁 バナナ お茶 |
| おやつ | 牛乳 ふかし芋 | お茶 おにぎり(塩昆布) | 牛乳 ホットケーキ |
| エネルギー(kcal) | 404 | 521 | 478 |
| 蛋白質(g) | 15.5 | 19.3 | 20.1 |
| 脂質(g) | 8.2 | 19.3 | 9.5 |
| 食塩相当量(g) | 1.1 | 1.6 | 1.8 |

土曜保育はこども園ひかりのこで行われます。
献立の内容は、そちらで確認が出来ます。



★今月の絵本献立★

『どんどこどん』 福音館書店

この絵本は、お家や園での栽培・収穫体験がある子どもたちにとって、とても興味を持ちやすいようです。いつも繰り返し読んで楽しんでいます。当日に野菜を見つけながら食べる子どもたちの姿は、とても嬉しいものです。

★お料理で全国制覇★

「ほうとう」とは、小麦粉を練り、平に切った「ほうとうめん」をたっぷりの具材と一緒に味噌仕立ての汁で煮込んだものです。誰もが知る山梨県の代表的な麺料理です。稲作が適さない山間で、米に変わる主食として古くから親しまれてきたので、「ほうとうめん」を打つことは嫁入り修行ともされてきたようです。寒い季節には身体が温まるお料理ですね！





11月献立表

聖隷のお保育園 2022年11月離乳食

| | 1 火 | 2 水 | 3 木 | 4 金 | 5 土 |
|-------------|---|---|--------|--|--------|
| 朝 おやつ | お茶 おこめせん | お茶 紫いもチップ | | お茶 クラッカー | |
| 昼食 | お粥 チキンバーグ ポテトサラダ(離乳) みそ汁(玉葱・キャベツ) バナナ お茶 | 食パン 蒸しカレー 煮浸し オニオンスープ りんご お茶 | | みそにゅうめん 大根のスティック煮 かぼちゃ煮 りんご お茶 | |
| おやつ | お茶 蒸しパン | お茶 さくら粥 | | お茶 ヨーグルト(離乳)・ビスケット | |
| エネルギー(kcal) | 227 | 205 | | 265 | |
| 蛋白質(g) | 9.3 | 7.1 | 10.2 | | |
| 脂質(g) | 2.6 | 6.7 | 5.3 | | |
| 食塩相当量(g) | 0.8 | 1.0 | 1.0 | | |

| | 7 月 | 8 火 | 9 水 | 10 木 | 11 金 |
|-------------|--|--|---|---|--|
| 朝 おやつ | お茶 ウエハース | お茶 クラッカー | お茶 ビスケット | お茶 せんべい | お茶 ミニ野菜スティック |
| 昼食 | ゆかり粥 ふわふわ豆腐卵焼き ツナきゅう(離乳) みそ汁(青梗菜・揚げ) バナナ お茶 | スパゲティミートソース(離乳) 煮浸し 豆腐煮 りんご お茶 | お粥 カレーの煮付け ピーマンと野菜煮 みそ汁(麩・白菜) バナナ お茶 | お粥 味噌鶏つくね 南瓜茶巾 にら玉汁 りんご お茶 | 食パン 豆腐のあんかけ煮 卵サラダ コーンスープ バナナ お茶 |
| おやつ | お茶 ももゼリー・塩せんべい | お茶 バナナパンケーキ | お茶 あべ川マカロニ | お茶 人参チップ | お茶 いなり粥 |
| エネルギー(kcal) | 268 | 343 | 276 | 210 | 255 |
| 蛋白質(g) | 10.6 | 14.3 | 8.8 | 10.7 | 12.0 |
| 脂質(g) | 7.6 | 6.4 | 6.9 | 3.6 | 6.2 |
| 食塩相当量(g) | 1.1 | 1.5 | 1.0 | 0.6 | 1.1 |

| | 14 月 | 15 火 | 16 水 | 17 木 | 18 金 |
|-------------|--|--|---|---|---|
| 朝 おやつ | お茶 ビスケット | お茶 ミニ野菜スティック | お茶 クラッカー | お茶 ウエハース | お茶 紫いもチップ |
| 昼食 | お粥 野菜と肉のトマト煮 煮浸し 大根煮 バナナ お茶 | お粥 タラの煮つけ 煮浸し みそ汁(玉葱・切干) りんご お茶 | 食パン 鶏肉だんご煮 マカロニサラダ(離乳) キャベツのスープ バナナ お茶 | やさいうどん コロコロポテト スティック野菜 りんご お茶 | お粥 白身魚煮(タラ) 野菜のだし煮 具たくさん汁 りんご お茶 |
| おやつ | お茶 紫いもチップ・たまごせんべい | お茶 お好み焼き風 | お茶 ゆかり粥 | お茶 きな粉パン | お茶 ヨーグルト(離乳)・クッキー(乳卵フリー) |
| エネルギー(kcal) | 217 | 237 | 243 | 251 | 228 |
| 蛋白質(g) | 5.8 | 9.1 | 12.0 | 11.2 | 9.3 |
| 脂質(g) | 3.2 | 3.1 | 5.5 | 5.5 | 5.9 |
| 食塩相当量(g) | 0.5 | 0.8 | 0.9 | 1.0 | 1.0 |

| | 21 月 | 22 火 | 23 水 | 24 木 | 25 金 | |
|-------------|--|--|---------|---|--|--|
| 朝 おやつ | お茶 クラッカー | お茶 クッキー | | お茶 ビスケット | お茶 せんべい | |
| 昼食 | お粥 鮭の味噌煮 キャベツの煮浸し すまし汁(素麺・ほうれん草) りんご お茶 | お粥 肉団子煮 蒸し野菜 けんちん汁 バナナ お茶 | | ほうとう風うどん きゅうりと人参のスティック煮 豆腐のくず煮 バナナ お茶 | お粥 鶏肉だんごとさつま芋の煮物 キャベツのおかか煮 みそ汁(大根・えのき) りんご お茶 | |
| おやつ | お茶 ふかしじゃが芋 | お茶 フルーツゼリー | | お茶 ジャムサンド | お茶 ヨーグルト(離乳)・ぼうろ | |
| エネルギー(kcal) | 218 | 259 | | 250 | 224 | |
| 蛋白質(g) | 8.8 | 9.6 | 8.3 | 10.8 | | |
| 脂質(g) | 4.2 | 5.0 | 3.6 | 3.9 | | |
| 食塩相当量(g) | 0.7 | 0.5 | 1.1 | 1.1 | | |

| | 28 月 | 29 火 | 30 水 |
|-------------|---|---|---|
| 朝 おやつ | お茶 ミニ野菜スティック | お茶 クラッカー | お茶 おこめせん |
| 昼食 | お粥 カレーの煮付け 大根の煮物 みそ汁(麩・小松菜) りんご お茶 | 食パン ケチャップ煮(離乳) スパゲティサラダ 豆乳スープ りんご お茶 | お粥 お魚ハンバーグ 納豆和え どんどこどん汁 バナナ お茶 |
| おやつ | お茶 ふかし芋 | お茶 おかか粥 | お茶 ホットケーキ |
| エネルギー(kcal) | 255 | 253 | 296 |
| 蛋白質(g) | 6.3 | 9.6 | 14.4 |
| 脂質(g) | 5.6 | 5.8 | 5.4 |
| 食塩相当量(g) | 0.9 | 1.0 | 1.5 |

土曜保育はこども園ひかりのこで行われます。
献立の内容は、そちらで確認が出来ます。



★今月の絵本献立★

『どんどこどん』 福音館書店

この絵本は、お家や園での栽培・収穫体験がある子どもたちにとって、とても興味を持ちやすいようです。いつも繰り返し読んで楽しんでいます。当日に野菜を見つけながら食べる子どもたちの姿は、とても嬉しいものです。

★お料理で全国制覇★

「ほうとう」とは、小麦粉を練り、平に切った「ほうとうめん」をたっぷりの具材と一緒に味噌仕立ての汁で煮込んだものです。誰もが知る山梨県の代表的な麺料理です。稲作が適さない山間で、米に変わる主食として古くから親しまれてきたので、「ほうとうめん」を打つことは嫁入り修行ともされていたようです。寒い季節には身体が温まるお料理ですね！

