

# 平成27年 11月 献立表

杉並区立保育園

No.	曜日	日付	昼食	おやつ	材 料 名			エネルギー たんぱく質 kcal/g
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
①	月	2 16	ごはん 魚の風味焼き ブロッコリーの炒め物 みそ汁(白菜・水菜) 果物	牛乳 オレンジトースト	米、薄力粉、油 食パン、砂糖	白身魚、あおのり ベーコン、ひじき 味噌、牛乳、卵	生姜、玉葱、人参 ブロッコリー、白菜 水菜、果物 100%オレンジジュース	501 kcal 19.7 g
		30		牛乳 フレンチトースト	米、薄力粉、油 食パン、砂糖 バター	白身魚、あおのり ベーコン、ひじき 味噌、牛乳、卵	生姜、玉葱、人参 ブロッコリー、白菜 水菜、果物	521 kcal 20.6 g
②	火	17	あんかけうどん さつま芋のレモン煮 果物	いなり寿司	乾麺、油、片栗粉 さつまいも 砂糖、米	豚肉、油揚げ	玉葱、人参、白菜 チンゲン菜、レモン、果物	521 kcal 14.1 g
③	水	4 18	ごはん 鯖の味噌煮・だし醤油和え かき玉汁(もやし・チンゲン菜) 果物	牛乳 焼きコロッケトースト	米、砂糖、片栗粉 食パン、マーガリン 油、じゃがいも パン粉	さば、味噌、卵 牛乳、ツナ缶 粉チーズ	生姜、白菜、ほうれん草 もやし、チンゲン菜 果物、玉葱	504 kcal 20.9 g
④	木	5 19	ごはん 肉団子入り秋の野山煮 みそ汁(豆腐・わかめ) 果物	牛乳 米粉のココアケーキ	米、片栗粉、油 米粉、砂糖	鶏挽肉、豆腐 わかめ、味噌 牛乳、卵	長葱、生姜、大根、人参 玉葱、しめじ、ブロッコリー 果物	565 kcal 18.3 g
⑤	金	6 20	ソフトフランス 0・1歳クラス:マーガリンサンド カレーシチュー 和風サラダ・果物	里芋のおにぎり	ソフトフランス 0・1歳クラス:食パン マーガリン、油 じゃがいも、薄力粉 砂糖、米、さといも 黒ごま	豚肉、のり	にんにく、生姜、玉葱 人参、キャベツ、もやし 果物	526 kcal 13.8 g
⑥	土	7 21	肉味噌スパゲティ じゃが芋の煮付け スープ(えのき茸・チンゲン菜)	牛乳・果物 7日:菓子 21日:ちんすこう	スパゲティ、油 砂糖、片栗粉 じゃがいも 21日:薄力粉	豚挽肉、味噌、牛乳	玉葱、人参、もやし えのきたけ、チンゲン菜 果物	575 kcal 18.5 g
⑦	月	9	ハッシュドポーク 甘酢和え スープ(もやし・水菜)・果物	わかめうどん	米、油、薄力粉 砂糖、乾麺	豚肉、削り節 鶏肉、わかめ	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱、トマトピューレ グリーンピース、白菜 もやし、水菜、果物	537 kcal 14.9 g
⑧	火	10 24	ごはん 麻婆豆腐 磯和え みそ汁(小松菜・麩)・果物	牛乳 いがり坊や	米、油、片栗粉 ごま油、麩 さつまいも、砂糖 薄力粉、そうめん	豚挽肉、味噌 豆腐、のり 牛乳、卵	生姜、にんにく、長葱 人参、キャベツ、もやし 小松菜、果物	559 kcal 17.7 g
⑨	水	11 25	ごはん 魚の香味焼き 煮物 みそ汁(かぶ・かぶの葉)・果物	牛乳 なみすけパン	米、砂糖 バターロール 薄力粉、バター	魚(生鮭) 味噌、牛乳、卵	生姜、長葱、ごぼう れんこん、人参、大根 さやいんげん、かぶ かぶの葉、果物、りんご レモン	506 kcal 21.1 g
⑩	木	12 26	ごはん タンドリーチキン ほうれん草サラダ みそ汁(大根・長葱)・果物	牛乳 チーズ蒸しパン	米、砂糖、白ごま 薄力粉、油	鶏肉 プレーンヨーグルト ツナ缶、味噌、牛乳 卵、生クリーム とろけるチーズ	にんにく、生姜、ほうれん草 もやし、大根、長葱、果物	570 kcal 22.0 g
⑪	金	13 27	卵サンド 野菜サンド(ブロッコリー) サラダ・コーンスープ・果物	きのこおにぎり	食パン、マーガリン マヨネーズ 黒砂糖食パン、油 砂糖、バター、米	卵、牛乳、油揚げ のり	ブロッコリー、キャベツ 胡瓜、人参、クリームコーン缶 ホールコーン缶、果物 えのきたけ	515 kcal 13.0 g
⑫	土	14 28	炊き込みご飯 マゼドアンサラダ みそ汁(チンゲン菜・玉葱)	牛乳 果物 菓子	米、じゃがいも マヨネーズ	鶏肉、味噌、牛乳	ごぼう、人参、グリーンピース 胡瓜、チンゲン菜、玉葱 果物	522 kcal 14.1 g

★行事その他の都合により献立を変更することがあります。

★乳児は午前のおやつとして牛乳と菓子がつきます。

## ～なみすけパン～

杉並区のイメージキャラクター“なみすけ”をご存知ですか。

なみすけの好物はりんごです。

保育園のおやつに、このりんごを煮て、子ども達に人気の  
手作りカスタードクリームと一緒にパンに挟みました。

なみすけに思いを馳せて、ご家庭でもお子さんと味わって  
みませんか。

●材料●(作りやすい分量)

- りんご 1/2個
- 砂糖 大さじ2
- レモン汁 少々
- 卵 1/4個
- 砂糖 大さじ3
- 薄力粉 大さじ2
- 牛乳 3/4カップ(150ml)
- バター 少々

この分量で  
バターロール12個分の  
クリームが出来ます

●作り方●

- ①りんごを角切りにして砂糖をまぶし  
火にかけて煮る。
- ②りんごがやわらかくなってきたら  
レモン汁を加えて加熱し、冷ます。
- ③卵に砂糖を混ぜる。
- ④薄力粉を加えて混ぜ、室温に  
もどした牛乳を少しずつ加え混ぜる。
- ⑤混ぜながら火にかけ、ゆるいとりみ  
がついてきたらバターを加えて火か  
らおろし、冷ます。
- ⑥②と⑤を合わせてお好みのパンに  
挟む。

## 給食の中から旬の食材を発見!

根菜類(里芋・さつま芋・じゃが芋・れんこん)  
や、きのこ類(しめじ)、さば・鮭、りんご・柿、  
そしてブロッコリー!  
これらは、秋の食材です。  
その中から、保育園のおやつ“里芋のおにぎり”  
を紹介します。

美味しい旬の食材を食べて、  
寒さに負けず元気な元気をいただきましょう!

●材料●(幼児4人分)

- 米 1合
- 里芋 小1個
- 醤油 小さじ1/2
- 食塩 少々
- 黒ごま 少々
- のり 適宜

●作り方●

- ①里芋は皮をむき、分量外  
の食塩でもんでぬめりを  
取り、1cm角に切る。
- ②洗って浸水した米に、①、  
醤油、食塩を加えて炊く。
- ③炊きあがった②に黒ごま  
を混ぜて握り、のりを巻く。

	乳児		幼児	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
給与目標	463kcal	15.0g	549kcal	17.8g
今月の平均	474kcal	16.1g	540kcal	17.8g



なみすけおばさん



なみー



なみすけ

なみすけに色々な  
ことを教えたり、  
相談にのったりする  
やさしいおじさん  
・口数が少なく、  
とてもクール  
・ジャズが好き

なみすけの妹  
性格:社交的  
やさしい  
好物:おいしい空気  
野いちご  
趣味:ピクニック

大きさ:子犬くらい  
性格:好奇心旺盛・ほがらか  
好物:おいしい空気・りんご  
趣味:さんぽ・人間かんさつ  
特技:背中のみれで空気を  
きれいにすること

# きょうのこんだて

11がつ  $\frac{2}{16}$  にち (げつようび)



<おひる>

ごはん

さかなのふうみやき

ぶろっこりーのいためもの

みそしる (はくさい・みずな)

くだもの ( )

<おやつ>

ぎゅうにゅう

おれんじとーすと

# きょうのこんだて

11がつ30にち (げつようび)



<おひる>

ごはん

さかなのふうみやき

ぶろっこりーのいためもの

みそしる (はくさい・みずな)

くだもの ( )

<おやつ>

ぎゅうにゅう

ふれんちとーすと

# きょうのこんだて

11がつ17にち (かようび)



<おひる>

あんかけうどん

さつまいものれもん

くだもの ( )

<おやつ>

いなりずし

# きょうのこんだて

11がつ 4  
18 にち (すいようび)



<おひる>

ごはん

さばのみそに

だしじょうゆあえ

かきたまじる

(もやし・ちんげんさい)

くだもの ( )

<おやつ>

ぎゅうにゅう

やきころっけとーすと

# きょうのこんだて

11がつ 5  
19 にち (もくようび)



<おひる>

ごはん

にくだんごいり

あきののやまに

みそしる(とうふ・わかめ)

くだもの ( )

<おやつ>

ぎゅうにゅう

こめこのここあけ一き

# きょうのこんだて

11がつ 6 にち (きんようび)  
20



<おひる>

そふとふらんす  
かれーしちゅー  
わふうさらだ  
くだもの ( )

<おやつ>

さといものおにぎり

# きょうのこんだて

11がつ  $\frac{7}{21}$  にち (どようび)



<おひる>

にくみそすばげていー

じゃがいものにつけ

すーぷ(えのきたけ・ちんげんさい)

<おやつ>

ぎゅうにゅう

くだもの ( )

7にち：かし

21にち：ちんすこう



# きょうのこんだて

11がつ9にち (げつようび)



<おひる>

はっしゅどぼーく

あまずあえ

すーぷ (もやし・みずな)

くだもの ( )

<おやつ>

わかめうどん

# きょうのこんだて

11がつ 10 にち (かようび)  
24



<おひる>

ごはん

まーぼーどうふ

いそあえ

みそしる (こまつな・ふ)

くだもの ( )

<おやつ>

ぎゅうにゅう

いがぐりぼうや

# きょうのこんだて

11がつ 11 にち (すいようび)  
25



<おひる>

ごはん

さかなのこうみやき

にももの

みそしる (かぶ・かぶのは)

くだもの ( )

<おやつ>

ぎゅうにゅう

なみすけぱん

# きょうのこんだて

11がつ 12 にち (もくようび)  
26



<おひる>

ごはん

たんどりーちきん

ほうれんそうさらだ

みそしる(だいこん・ながねぎ)

くだもの ( )

<おやつ>

ぎゅうにゅう

ちーずむしぱん

# きょうのこんだて

11がつ 13  
27 にち (きんようび)



<おひる>

たまごさんど

やさいさんど(ぶろっこりー)

さらだ

こーんすーぶ

くだもの ( )

<おやつ>

きのこおにぎり

# きょうのこんだて

11がつ 14  
28 にち (どようび)



<おひる>

たきこみごはん

ませどあんさらだ

みそしる(ちんげんさい・たまねぎ)

<おやつ>

ぎゅうにゅう

くだもの

かし