

# 献立表

2020年11月

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
				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
2	月	青菜ご飯、タンドリーチキン、きんぴらごぼう、なめこ汁、果物(みかん)	ほうれん草 蒸しパン 牛乳	米(精白米) こんにゃく、砂糖、ごま油	とりもも肉 黒いりごま とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	こまつな レタス、レモン(果汁)、ニンニク ごぼう、にんじん、えだまめ なめこ、長ねぎ みかん ほうれんそう
4	水	玄米ご飯、ポークカレー、白菜のおかか和え、果物(グレープフルーツ)	ボンデケージョ 牛乳	米(精白米)、米(玄米) じゃがいも	豚肩ロース、ひよこまめ(ゆで)、脱脂粉乳(スキムミルク) かつお節	たまねぎ、ピーマン、にんじん はくさい、きゅうり、にんじん グレープフルーツ
5	木	しらすご飯、なすのはさみ焼き、もずくサラダ、ヨーグルトあえ、かき玉汁	シークワサーゼリー 牛乳 クラッカー	米(精白米) 小麦粉、片栗粉、砂糖、油	しらす干し ぶた肉(ひき肉) とうふ(木綿豆腐)、ツナ(水煮缶) バナナ、パイナップル(缶)、干しぶどう 卵、米みそ(甘みそ)	なす、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ もずく(塩めき)、トマト、きゅうり、コーン(缶) バナナ、パイナップル(缶)、干しぶどう こまつな、カットわかめ シークワサー(生果汁)、イナアガー
6	金	五穀米ご飯、鮭のピカタ、春雨サラダ、野菜スープ、果物(みかん)	さつま芋の 天ぷら 牛乳	小麦粉、油 はるさめ、砂糖、ごま油	さけ(鮭)、卵 赤ハム、白いりごま	トマト にんじん、きゅうり だいこん、トマト、たまねぎ、セロリ、にんじん みかん
7	土	もずく丼、じゃがいものみそ汁、果物(オレンジ)	お芋かりんとう	米(精白米)、砂糖 じゃがいも	ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	はくさい、たまねぎ、もずく(塩めき)、にんじん、コーン(缶) 長ねぎ、わかめ(乾) オレンジ
9	月	麦ご飯、レバニラ炒め、ポテトサラダ、白菜のみそ汁、果物(グレープフルーツ)	ちんぴん 牛乳	米(精白米)、砂糖 じゃがいも	ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	はくさい、たまねぎ、もずく(塩めき)、にんじん、コーン(缶) 長ねぎ、わかめ(乾) オレンジ
10	火	玄米ご飯、マーボー豆腐、大根サラダ、わかめみそ汁、果物(りんご)	オートミール クッキー 牛乳	米(精白米)、砂糖 小麦粉、片栗粉、ごま油	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ) ツナ(水煮缶) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン だいこん、きゅうり、にんじん えのきたけ、万能ねぎ、カットわかめ りんご
11	水	ひじき納豆ご飯、魚のムニエル、ほうれん草のナムル、なめこ汁、果物(梨)	もちもちドーナツ 牛乳	米(精白米) 小麦粉、オリーブ油 ごま油	なつとう ホキ 白いりごま 米みそ(甘みそ)	うめ(調味漬)、ひじき もやし、ほうれんそう、にんじん、コーン(缶) はくさい、なめこ、万能ねぎ なし(梨)
12	木	タコライス、ナゲット、パンプキンスープ、果物(りんご)	アガラサー 牛乳	米(精白米) 揚げ油	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ) ツナ(水煮缶) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン だいこん、きゅうり、にんじん えのきたけ、万能ねぎ、カットわかめ りんご
13	金	ちらし寿司、筑前煮、イナムドゥチ汁、果物(みかん)	千歳パン 牛乳	小麦粉(強力粉)、黒砂糖	牛乳 卵	からしな 万能ねぎ たまねぎ、えのきたけ、にんじん、えだまめ 長ねぎ、わかめ(乾) かき(柿)
14	土	そぼろ丼、大根のみそ汁、果物(みかん)	わかめおにぎり	米(精白米)、砂糖	とりもも肉 米みそ(甘みそ)	にんじん、もやし、たまねぎ、こまつな、しょうが だいこん、万能ねぎ、カットわかめ みかん
16	月	わかめご飯、チキンのトマトソース掛け、ツナ肉じゃが、果物(りんご)、もずくのみそ汁	もちもちどら焼き 牛乳	米(精白米) オリーブ油 じゃがいも、しらたき、砂糖	とりもも肉 ツナ(水煮缶)	カットトマト、しめじ、たまねぎ、パプリカ(パプリコ) たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) りんご もずく(塩めき)、万能ねぎ
17	火	青菜ご飯、サバのみそ煮、豆腐のそぼろ煮、じゃがいものみそ汁、果物(柿)	キャロットゼリー 牛乳	ホットケーキ粉、もち粉、油	とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ) つぶしあん(砂糖添加) 牛乳	からしな 万能ねぎ たまねぎ、えのきたけ、にんじん、えだまめ 長ねぎ、わかめ(乾) かき(柿)
18	水	お弁当会 	タンナファル 牛乳	小麦粉、黒砂糖	牛乳 卵	にんじん、オニオン、グリーンピース(冷凍)、レモン(果汁)、みかん(缶)
19	木	沖縄そば、もやしとわかめのナムル、果物(バナナ)	しそ昆布おにぎり いりこ	ゆで沖繩めん、砂糖 ごま油	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 ごま	万能ねぎ、しょうが もやし、にんじん、カットわかめ バナナ
				米(精白米)	にぼし(だし用いわし煮干し)	こんぶ佃煮、しそ



# オレンジ第2保育園

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
				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
20	金	枝豆ごはん、はんぺんチーズフライ、ひじき炒め、レバー汁、果物(バナナ)	お好み焼き、牛乳	米(精白米) パン粉、油、小麦粉 しらたき、砂糖	◎はんぺん、チーズ、卵 だいたす(水煮缶)、油あげ とりレバー、米みそ(甘みそ)	えだまめ トマト にんじん、ひじき、にら たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ バナナ キャベツ、にんじん、あおのり 牛乳
21	土	ビビンバ丼、冬瓜のみそ汁、果物(バナナ)	せんべい、果物(バナナ)	米(精白米)、砂糖、ごま油、油	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが、きざみゆり とうがん、万能ねぎ、あおさ・アーサ バナナ
24	火	もずく丼、小松菜のみそ汁、南瓜サラダ、果物(グレープフルーツ)	くず餅、牛乳	米(精白米)、押麦、砂糖、油 マヨネーズ	卵、ぶた肉(ひき肉) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) 卵	バナナ はくさい、たまねぎ、もずく(塩めき)、にんじん、万能ねぎ こまつな かぼちゃ、干しぶどう グレープフルーツ
25	水	きびご飯、うじら豆腐、切干し大根のサラダ、キャベツのみそ汁、果物(みかん)	ぜんざい、牛乳	黒砂糖、くず粉、片栗粉、グラニュー糖	きなこ 牛乳	とうふ(沖繩豆腐)、白身魚すり身、卵、ごま 活ちくわ、ごま 米みそ(甘みそ)、油あげ
26	木	納豆ご飯、秋刀魚の塩焼き、麩ちゃんぶるー、みそ汁(豆腐)、果物(柿)	枝豆蒸しパン、牛乳	米(精白米) 揚げ油 マヨネーズ	砂糖、押麦、黒砂糖	いんげんまめ(乾) 牛乳 なつとう さんま 卵、◎魚肉ソーセージ とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)
27	金	ドライカレー、チキンチョップサラダ、卵スープ(わかめ)、果物(バナナ) 	パースデーケーキ、りんごジュース	米(精白米) ごまドレッシング	砂糖、小麦粉	バター、卵
28	土	中華丼、ほうれん草のみそ汁、果物(ネーブル)	フライドポテト	米(精白米)、ごま油、片栗粉、砂糖	じゃがいも、油	ぶた肉(もも) 米みそ(甘みそ)
30	月	ミートスパゲティ、ひよこ豆サラダ、大根小松菜のすまし汁、果物(みかん)	あげぱん	スパゲティ、オリーブ油 ◎シーザードレッシング	◎ロールパン、油、グラニュー糖、砂糖	きなこ

## ★七五三★

11月15日は七五三です。  
起源は室町時代といわれています。  
江戸時代の武家社会を中心に関東から  
全国に広まったとされ、  
当時、乳幼児の死亡率が高く、  
3歳まで健康に育つことが大変な喜びでありました。  
3歳で言葉を理解し、5歳で知恵がつき、  
7歳で永久歯が生えてくるといった発育の節目を  
祝うようになったともいわれています。  
オレンジ第2保育園では、11月13日の給食が  
七五三のお祝いメニューになっています。  
お祝いメニューを通して、七五三を元気に迎えられる  
喜びを感じられるといいですね。



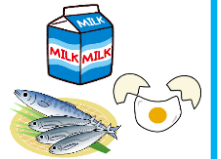
## かぜの予防食

すこしずつ気温も下がり、涼しくなってきました。これからの季節は食事のとり方に気をつけて、風邪をひかない元気な体作りが大切です。

### <かぜに効果的な栄養素>

#### たんぱく質

体を作る大切な栄養素です。足りないと、体力低下につながり、かぜをひきやすくなります。魚や肉、卵、豆腐、牛乳などに含まれます。



#### ビタミンA

のどや皮膚・鼻の粘膜をしようぶにして、かぜのウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。緑黄色野菜やレバーなどに含まれます。



#### ビタミンC

かぜなどの病気に対する抵抗力を高めるはたらきがあります。野菜や果物、じゃがいもなどに含まれます。



# 献立表



## オレンジ第2保育園

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

2020年11月

●卵アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
2	月	青菜ご飯、タンドリーチキン、 きんぴらごぼう、なめこ汁、果物(みかん)	●ほうれん草 蒸しパン 牛乳	米(精白米) こんにゃく、砂糖、ごま油	とりもも肉 黒いりごま とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	こまつな レタス、レモン(果汁)、ニンニク ごぼう、にんじん、えだまめ なめこ、長ねぎ みかん ほうれんそう
4	水	玄米ご飯、ポークカレー、 白菜のおかか和え、 果物(グレープフルーツ)	ボンデケージョ 牛乳	米(精白米)、米(玄米) じゃがいも	豚肩ロース、ひよこまめ(ゆで)、脱脂粉乳(スキムミルク) かつお節	たまねぎ、ピーマン、にんじん はくさい、きゅうり、にんじん グレープフルーツ
5	木	しらすご飯、なすのはさみ焼き、 もずくサラダ、ヨーグルトあえ、 ●かき玉汁	シークワサー ゼリー 牛乳 クラッカー	米(精白米) 小麦粉、片栗粉、砂糖、油	しらす干し ぶた肉(ひき肉) とうふ(木綿豆腐)、ツナ(水煮缶) ヨーグルト(無糖) ●卵、米みそ(甘みそ)	なす、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ もずく(塩めき)、トマト、きゅうり、コーン(缶) バナナ、パイナップル(缶)、干しぶどう こまつな、カットわかめ シークワサー(生果汁)、イナアガー
6	金	五穀米ご飯、●鮭のピカタ、春雨サラダ、 野菜スープ、果物(みかん)	●さつま芋の 天ぷら 牛乳	小麦粉、油 はるさめ、砂糖、ごま油	さけ(鮭)、●卵 赤ハム、白いりごま	トマト にんじん、きゅうり だいこん、トマト、たまねぎ、セロリ、にんじん みかん
7	土	もずく丼、じゃがいものみそ汁、 果物(オレンジ)	お芋かりんとう	米(精白米)、砂糖 じゃがいも	ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	はくさい、たまねぎ、もずく(塩めき)、にんじん、コーン(缶)、 万能ねぎ
9	月	麦ご飯、レパニラ炒め、●ポテトサラダ、 白菜のみそ汁、果物(グレープフルーツ)	ちんぴん 牛乳	米(精白米)、砂糖 じゃがいも	●卵 牛乳	もやし、にんじん、にら、しょうが えだまめ はくさい、長ねぎ グレープフルーツ
10	火	玄米ご飯、マーボー豆腐、大根サラダ、 わかめみそ汁、果物(りんご)	オートミール クッキー 牛乳	米(精白米)、米(発芽玄米) 砂糖、片栗粉、ごま油 砂糖、ごま油	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ) ツナ(水煮缶) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン だいこん、きゅうり、にんじん えのきたけ、万能ねぎ、カットわかめ りんご
11	水	ひじき納豆ご飯、魚のムニエル、 ほうれん草のナムル、なめこ汁、果物(梨)	もちもちドーナツ 牛乳	米(精白米) 小麦粉、オリーブ油 ごま油	なっとう ホキ 白いりごま 米みそ(甘みそ)	うめ(調味漬)、ひじき もやし、ほうれんそう、にんじん、コーン(缶) はくさい、なめこ、万能ねぎ なし(梨)
12	木	タコライス、ナゲット、パンプキンスープ、 果物(りんご)	アガラサー 牛乳	米(精白米) 揚げ油	牛乳 牛乳	レタス、トマト、たまねぎ、ピーマン、にんじん かぼちゃ、たまねぎ りんご
13	金	●ちらし寿司、筑前煮、イナムドゥチ汁、 果物(みかん)	千歳パン 牛乳	米(精白米)、砂糖、油 こんにゃく、砂糖 こんにゃく	●卵 とりもも肉 豚肩ロース、カステラがまぼこ、米みそ(甘みそ)	からしな 万能ねぎ だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん だいこん、万能ねぎ、干しいたけ みかん
14	土	そぼろ丼、大根のみそ汁、果物(みかん)	わかめおにぎり	米(精白米)、砂糖	とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	にんじん、もやし、たまねぎ、こまつな、しょうが だいこん、万能ねぎ、カットわかめ みかん
16	月	わかめご飯、チキンのトマトソース掛け、 ツナ肉じゃが、果物(りんご)、 もずくのみそ汁	もちもちどら焼き 牛乳	米(精白米) オリーブ油 じゃがいも、しらたき、砂糖	とりもも肉 ツナ(水煮缶)	カットトマト、しめじ、たまねぎ、パプリカ(パプリコ) たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) りんご もずく(塩めき)、万能ねぎ
17	火	青菜ご飯、サバのみそ煮、豆腐のそぼろ煮、 じゃがいものみそ汁、果物(柿)	キャロットゼリー 牛乳	ホットケーキ粉、もち粉、油	とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ) つぶしあん(砂糖添加) 牛乳	からしな 万能ねぎ たまねぎ、えのきたけ、にんじん、えだまめ 長ねぎ、わかめ(乾) かき(柿)
18	水	お弁当会	●タンナファルー 牛乳	小麦粉、黒砂糖	●卵 牛乳	にんじん、オニオン、グリーンピース(冷凍)、レモン(果汁)、みかん(缶)
19	木	●沖縄そば、もやしとわかめのナムル、 果物(バナナ)	しそ昆布おにぎり いりこ	ゆで沖縄めん、砂糖 ごま油	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 ごま	万能ねぎ、しょうが もやし、にんじん、カットわかめ バナナ
				米(精白米)	にぼし(だし用いわし煮干し)	こんぶ佃煮、しそ

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
20	金	枝豆ごはん、●はんぺんチーズフライ、 ひじき炒め、レバー汁、果物(バナナ)	●お好み焼き、 牛乳	米(精白米) パン粉、油、小麦粉 しらたき、砂糖	◎はんぺん、チーズ、●卵 だいたす(水煮缶)、油あげ とりレバー、米みそ(甘みそ)	えだまめ トマト にんじん、ひじき、にら たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ バナナ キャベツ、にんじん、あおのり
21	土	ビビンバ丼、冬瓜のみそ汁、果物(バナナ)	せんべい、 果物(バナナ)	米(精白米)、砂糖、ごま油、油	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが、きざみり とうがん、万能ねぎ、あおさ・アーサ バナナ
24	火	●もずく丼、小松菜のみそ汁、●南瓜サラダ、 果物(グレープフルーツ)	くず餅、 牛乳	米(精白米)、押麦、砂糖、油	●卵、ぶた肉(ひき肉) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	はくさい、たまねぎ、もずく(塩めき)、にんじん、万能ねぎ こまつな かぼちゃ、干しぶどう グレープフルーツ
25	水	きびご飯、●うじら豆腐、 ●切干し大根のサラダ、キャベツのみそ汁、 果物(みかん)	ぜんざい、 牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 揚げ油 ●マヨネーズ	とうふ(沖縄豆腐)、●白身魚すり身、●卵、ごま 活ちくわ、ごま 米みそ(甘みそ)、油あげ	にんじん、グリーンピース(冷凍)、ひじき にんじん、きゅうり、切り干しいんげん キャベツ、万能ねぎ みかん
26	木	納豆ご飯、秋刀魚の塩焼き、 ●麩ちゃんぶるー、みそ汁(豆腐)、 果物(柿)	●枝豆蒸しパン、 牛乳	米(精白米) 油 麩(車ふ)、油	いんげんまめ(乾) 牛乳 なっとう さんま ●卵、◎魚肉ソーセージ とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	レモン キャベツ、もやし、にんじん、にら しめじ、長ねぎ かき(柿) えだまめ
27	金	ドライカレー、●チキンチョップサラダ ●卵スープ(わかめ)、果物(バナナ)	●パステーカー キ、りんごジュース	米(精白米) ●ごまドレッシング	合ひき肉(牛・ぶた)、ひよこまめ(ゆで)、チーズ ◎シーザードレッシング	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ニンニク トマト、きゅうり、コーン(缶) カットわかめ バナナ
28	土	中華丼、ほうれん草のみそ汁、 果物(ネーブル)	フライドポテト	米(精白米)、ごま油、片栗粉、砂糖	ぶた肉(もも) 米みそ(甘みそ)	はくさい、たまねぎ、ピーマン、にんじん、干しいたけ、しょうが ほうれんそう、万能ねぎ ネーブル
30	月	ミートスパゲティ、●ひよこ豆サラダ、 大根小松菜のすまし汁、果物(みかん)	●あげぱん	スパゲティ、オリーブ油 ◎シーザードレッシング	合ひき肉(牛・ぶた) ひよこまめ(ゆで)	からしな レタス、きゅうり、コーン(缶)、みずな だいこん、こまつな、カットわかめ みかん
				◎ロールパン、油、グラニュー糖、砂糖	きなこ	

### ★七五三★

11月15日は七五三です。  
起源は室町時代といわれています。  
江戸時代の武家社会を中心に関東から  
全国に広まったとされ、  
当時、乳幼児の死亡率が高く、  
3歳まで健康に育つことが大変な喜びでありました。  
3歳で言葉を理解し、5歳で知恵がつき、  
7歳で永久歯が生えてくるといった発育の節目を  
祝うようになったともいわれています。  
オレンジ第2保育園では、11月13日の給食が  
七五三のお祝いメニューになっています。  
お祝いメニューを通して、七五三を元気に迎えられる  
喜びを感じられるといいですね。



### かぜの予防食

すこしずつ気温も下がり、涼しくなってきました。これからの季節は食事の  
とり方に気をつけて、風邪をひかない元気な体作りが大切です。

<かぜに効果的な栄養素>

**たんぱく質**

体を作る大切な栄養素です。足りないと、  
体力低下につながり、かぜをひきやすくなります。  
魚や肉、卵、豆腐、牛乳などに含まれます。



**ビタミンA**

のどや皮膚・鼻の粘膜をしょうぶにして、  
かぜのウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。  
緑黄色野菜やレバーなどに含まれます。



**ビタミンC**

かぜなどの病気に対する抵抗力を高めるはたらきがあります。  
野菜や果物、じゃがいもなどに含まれます。

