



11月予定献立表



| 日 | 行事 | 献立名 | おもな調理法 | 食品名 | | | | おやつ | |
|--------|-------------|---|--------|---------------------------------|-----------------------------------|---|---------------------------|--------------|--------------------------|
| | | | | からだをつくる | 熱や力のもとになる | からだの調子を整える | 調味料など | 午前(未満児) | 午後 |
| 1 (金) | | 麻婆丼 海藻サラダ 花心汁 | 煮 | 豚ひき肉 豆腐 わかめ ツナ缶 しらす干し たまご | こめ 片栗粉 三温糖 ごま ごま油 花心 | 人参 しいたけ たけのこ しょうが にんにく 深ネギ 玉ねぎ レタス コーン缶 ブロッコリー 人参 人参 /バナナ | 濃口醤油 中華だし めんつゆ 淡口醤油 | 牛乳 ビスケット | スキムミルク スイートポテト |
| 2 (土) | | ご飯/豚肉と根菜のみそ煮 卵スープ オレンジ | 煮 | 豚肉 厚揚げ たまご | こめ/こんにゃく 三温糖 | 大根 里芋 人参 ごぼう れんこん 玉ねぎ 人参 しめじ コーン缶 こねぎ オレンジ | 淡口醤油 コンソメ | 牛乳 せんべい | スキムミルク ベジタバー |
| 4 (月) | 祝日 | 振替休日 | | | | | | | |
| 5 (火) | | さつまいご飯 かに玉のオープン焼き/春雨サラダ ワカメの味噌汁/キウイ | 焼 | かにかま ハム たまご 豆腐 わかめ みそ | こめ さつまい マヨネーズ 春雨 ごま 三温糖 | きゅうり 人参 ニラ もやし えのき しめじ 人参/キウイ | 酒 食塩 鶏ガラだし 淡口醤油 | 牛乳 バナナ | スキムミルク きなこマカロニ |
| 6 (水) | | ご飯/魚の味噌漬焼き ミモザサラダ そーめん汁/みかん | 焼 | カレイ みそ たまご かまぼこ | こめ 三温糖 みりん マヨネーズ そうめん | ブロッコリー コーン トマト 人参 こねぎ/みかん | 酒 淡口醤油 | 牛乳 ビスケット | スキムミルク ぎょうざピザ |
| 7 (木) | | ご飯/豚肉と白菜の中華炒め 玉ねぎの味噌汁 りんご | 炒 | 豚肉 みそ | こめ/ごま油 | 白菜 玉ねぎ 人参 コーン しめじ にんにく 玉ねぎ えのき こねぎ りんご | 中華だし 淡口醤油 | 牛乳 クッキー | スキムミルク さつまいも ドーナツ |
| 8 (金) | 誕生会 | ハヤシライス マカロニサラダ プリンアラモード | 煮 | 牛肉 ハム たまご | こめ じゃが芋 マカロニ マヨネーズ プリン ホイップ | 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン缶 レタス バナナ みかん缶 | ハヤシルウ | 牛乳 せんべい | スキムミルク マーブルケーキ |
| 9 (土) | | ご飯/切り干し大根の炒め煮 中華スープ バナナ | 煮 | さつまいご たまご かにかま たまご | こめ/三温糖 | 切り干し大根 人参 ピーマン 人参 玉ねぎ しめじ コーン缶 もやし バナナ | 淡口醤油 淡口醤油 中華だし | 牛乳 ゼリー | スキムミルク ◎雪の宿 |
| 11 (月) | リハール | ご飯/肉豆腐 春雨スープ オレンジ | 煮 | 豚肉 豆腐 たまご たまご | こめ/三温糖 春雨 | 玉ねぎ こねぎ 人参 えのき しめじ 白菜 オレンジ | 濃口醤油 淡口醤油 | 牛乳 ビスケット | スキムミルク フローズン ヨーグルト |
| 12 (火) | | ご飯/チキンのトマト煮 じゃが芋とコーンのソテー キャベツの味噌汁/キウイ | 煮 | 鶏肉 みそ | こめ/小麦粉 じゃが芋 油 油揚げ | 玉ねぎ トマト缶 コンソメ コーン缶 えのき キャベツ 玉ねぎ こねぎ/キウイ | ケチャップ こしょう | 牛乳 せんべい | スキムミルク ロールケーキ |
| 13 (水) | クッキング(たんぼぼ) | おにぎり/ぼかぼかうどん さつまいものがね バナナ | 煮 | 炊込みワカメ/豚肉 たまご | こめ/うどん みりん さつまいご 小麦粉 三温糖 油 | 人参 玉ねぎ しめじ はくさい しょうが 人参 玉ねぎ ピーマン バナナ | 淡口醤油 酒 | 牛乳 アスパラガス | スキムミルク 焼き団子 |
| 14 (木) | | ご飯/鮭のムニエル(タルタル) きゅうりのツナサラダ 野菜スープ/りんご | 焼 | 鮭 たまご わかめ ツナ缶 ベーコン | こめ/バター マヨネーズ 三温糖 じゃが芋 | 玉ねぎ きゅうり コーン缶 玉ねぎ 人参 キャベツ | ケチャップ 淡口醤油 酢 コンソメ | 牛乳 ビスケット | スキムミルク ☆シュガー トースト |
| 15 (金) | | ご飯/鶏大根の甘辛煮 もやしの味噌汁 みかん | 煮 | 鶏もも 厚揚げ わかめ みそ | こめ/こんにゃく 三温糖 油揚げ | 大根 人参 しょうが もやし しめじ 人参 みかん | 淡口醤油 酒 | 牛乳 せんべい | スキムミルク ☆さつまいも チップス |
| 16 (土) | | おゆうぎかい | | | | | | | |

だんだんと朝夕の涼しさに秋を感じてきましたね。秋になると美味しい旬の食材(ブロッコリー・ごぼう・さつまいも・さといも・さば・さんま)がたくさんあります。美味しく食べて元気に過ごしましょう。

11月はおゆうぎ会や親子ふれあい週間などの行事があります。親子ふれあい週間は「食育」となっていますので、楽しい親子の時間を過ごして欲しいです。

(お知らせとお願い)

- ☆8日は誕生会です。
- ☆16日はおゆうぎ会です。パンの持ち帰りです。
- ☆27日はピクニック保育/愛情おにぎりdayです。

※3時のおやつの◎マークは市販のお菓子です。

※0才児の給食・おやつは離乳食の進み具合や月齢に応じて提供しています。

※☆マークはカミカミメニューです。

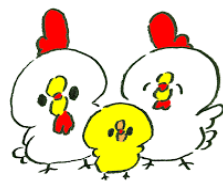
※△マークは食育活動です。

※予定献立表は裏面に18日から30日までを記載してあります。

※都合により献立が変更になる場合があります。

| 日 | 行事 | 献立名 | おもな調理法 | 食品名 | | | | おやつ | |
|-------|------------|--|--------|-----------------------------|---------------------------------|---|-----------------------------|-------------|--------------------------|
| | | | | からだをつくる | 熱や力のもとになる | からだの調子を整える | 調味料など | 午前（未満児） | 午後 |
| 18（月） | 報恩の日 | ご飯/納豆 なます わかめうどん/梨 | 和 | 納豆 わかめ | こめ 油揚げ 三温糖 ごま うどん | 大根 人参 玉ねぎ/梨 | 濃口醤油 淡口醤油 淡口醤油 | 牛乳 クッキー | スキムミルク ヨーグルト マフィン |
| 19（火） | クッキング（すみれ） | タコライス 青のりのすまし汁 バナナ | 炒 | 合いびき肉 チーズ 豆腐 青さのり かまぼこ | こめ | 玉ねぎ レタス きゅうり トマト えのき バナナ | カレー粉 ソース 淡口醤油 | 牛乳 ビスケット | スキムミルク アップル クロワッサン |
| 20（水） | | ご飯/揚げ鶏のねぎソースかけ ほうれん草の磯辺和え きのこのスープ/キウイ | 揚 | 鶏肉 ロースハム 味付けのり | こめ/ごま油 片栗粉 三温糖 みりん 三温糖 | 深ネギ ほうれん草 人参 えのき 椎茸 玉ねぎ しめじ 人参 こねぎ/キウイ | 淡口醤油 酒 濃口醤油 淡口醤油 | 牛乳 ビスコ | スキムミルク ココアクッキー |
| 21（木） | | ご飯/すき焼き風煮 かきたま汁 みかん | 煮 | 牛肉 豆腐 たまご | こめ/しらたき うどん 三温糖 片栗粉 | 人参 はくさい えのき 玉ねぎ 人参 みかん | 濃口醤油 コンソメ | 牛乳 せんべい | スキムミルク たこ焼き |
| 22（金） | クッキング（さくら） | ご飯/鮭ときのこのグラタン 里芋の味噌汁 りんご | 焼 | 鮭 牛乳 チーズ 厚揚げ みそ | こめ/バター 小麦粉 里芋 | しめじ 玉ねぎ 玉ねぎ えのき こねぎ りんご | こしょう コンソメ | 牛乳 ゼリー | スキムミルク 梨のケーキ |
| 23（土） | 祝日 |  勤労感謝の日   | | | | | | | |
| 25（月） | 保育参観（すみれ） | ご飯/ひじきナゲット ブロッコリーのナムル わかめスープ/オレンジ | 揚 | 鶏ひき肉 鶏もも ひじき たまご たまご わかめ | こめ/小麦粉 マヨネーズ はちみつ ごま油 ごま 三温糖 | コーン ブロッコリー 人参 にんにく えのき 玉ねぎ 人参 /オレンジ | コンソメ ケチャップ 淡口醤油 淡口醤油 | 牛乳 ビスコ | スキムミルク ☆じゃこトースト |
| 26（火） | | ご飯/手作りぎょうざ 豆腐の味噌汁 梨 | 焼 | 豚ひき肉 豆腐 みそ | こめ/餃子の皮 ごま油 片栗粉 | キャベツ 人参 しいたけ こら レタス 白菜 玉ねぎ しめじ 人参 こねぎ ナシ | 濃口醤油 酢 | 牛乳 クッキー | スキムミルク スコーン |
| 27（水） | ピクニック 保育 |  愛情おにぎり day ※おにぎりとおやつ準備をお願いします！ | | | | | | | |
| 28（木） | 保育参観（ひまわり） | ご飯/鶏肉のカレーから揚げ すたみなサラダ もやしのスープ/りんご | 揚 | 鶏肉 | こめ/三温糖 片栗粉 油 ごま油 ごま 三温糖 | にんにく 大根 きゅうり 人参 トマト にんにく しょうが 人参 もやし えのき こねぎ/りんご | カレー粉 淡口醤油 酢 濃口醤油 コンソメ | 牛乳 せんべい | スキムミルク メロンパン トースト |
| 29（金） | 保育参観（さくら） | ご飯/☆カジキと大豆の甘辛煮 ひじきとほうれん草の鉄分サラダ しめじの味噌汁/みかんゼリー | 揚煮 | かじき 大豆 ひじき ツナ缶 豆腐 | こめ/油 片栗粉 みりん 三温糖 マヨネーズ ごま | ほうれん草 人参 コーン缶 しめじ 玉ねぎ 白菜 こねぎ | 淡口濃口醤油 淡口醤油 | 牛乳 ビスケット | スキムミルク 黒糖蒸しパン |
| 30（土） | 保育参観（たんぽぽ） | おにぎり/ちゃんぽん 元気モリモリサラダ バナナ | 煮 | 豚肉 かまぼこ わかめ しらす干し | こめ/中華麺 ごま油 ごま 三温糖 油 | キャベツ 人参 玉ねぎ もやし コーン缶 枝豆 人参 きゅうり レタス バナナ | 食塩/白湯 酢 濃口醤油 | | |


<11月クッキング&食育活動>
 ○13日 たんぽぽぐみ
 ○19日 すみれぐみ
 ○22日 さくらぐみ



地域ふれあいのようす

