



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。

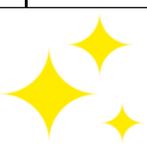
※0才児の給食・おやつは離乳食の進み具合や月齢に応じて提供しています。

※☆マークはカミカミメニューです。

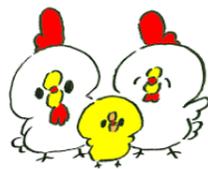
※△マークは食育活動です。

※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

