

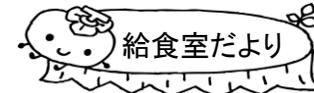
11月 幼児予定献立表

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	ハリハリ春巻き丼 豆腐わかめのスープ フルーツミルクかん	七分米/緑豆ほるさめ/ごま油/砂糖/ワナンタの皮/サラダ油/ホットケーキミックス	豚ひき肉/木綿豆腐/牛乳/普通牛乳/調製豆乳/きな粉	白ねぎ/ピーマン/赤ピーマン/にんにく/えのきたけ/にんにく/ストロベリー/冷凍/チンゲンサイ/みかん缶詰/レーズン	牛乳 きな粉蒸しパン
2 木	麦ご飯 豆腐ハンバーグ カボチャとブロッコリーのソテー コーンスープ	七分米/押麦/パン粉(生)/サラダ油/有塩バター/じゃがいも/片栗粉/砂糖	木綿豆腐/豚ひき肉/干ひじき/牛乳/普通牛乳	玉葱/かぼちゃ/ブロッコリー/にんにく/スイートコーン缶/にんじん	牛乳 みたらし芋もち
4 土	ポークカレー バナナヨーグルト	七分米/サラダ油/じゃがいも/砂糖/せんべい	豚大型もも(脂身付、生)/プレーンヨーグルト/普通牛乳	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/バナナ	牛乳 お菓子
6 月	豆まかカレー 3色ピクルス カルシウムヨーグルト	七分米/サラダ油/じゃがいも/有塩バター/小麦粉/砂糖/ぎょうざの皮	豚大型もも(脂身、生)/レンズまめ(全粒、乾)/かぼちゃ/トマト/普通牛乳/ツナ缶	しょうが/玉葱/にんじん/トマト缶/ホール/きゅうり/大根/レモン汁/赤ピーマン/ピーマン/スイートコーン缶	牛乳 餃子ピザ
7 火	麦ご飯 星の子元気ふりかけ 鶏肉と厚揚げの煮物 ポリポリ大根 味噌汁(わかめ・玉葱)	七分米/押麦/ごま/ごま油/じゃがいも/砂糖/ホットケーキミックス/サラダ油/グラニュー糖	干ひじき/しらす干し/高野豆腐/鶏むね(皮付、生)/乾燥わかめ/味噌/普通牛乳/牛乳/絹ごし豆腐	小松菜/にんじん/大根/にんにく/玉葱	牛乳 シュガー豆腐ドーナツ
8 水	しらすと大豆のご飯 野菜のかき揚げ かぼちゃのにももの すまし汁(豆腐・納豆)	七分米/ごま油/ごま/じゃがいも/小麦粉/片栗粉/サラダ油/砂糖	大豆/しらす干し/木綿豆腐/普通牛乳/牛乳/調製豆乳/きな粉	スイートコーン缶/玉葱/にんじん/かぼちゃ/ほうれん草	牛乳 ココアくずもち
9 木	麦ご飯 塩麹の和風ミドロー きゅうりの甘酢漬け 味噌汁(小松菜・油揚げ) りんご	七分米/押麦/片栗粉/サラダ油/砂糖/ホットケーキミックス	豚ひき肉/木綿豆腐/干ひじき/油揚げ/味噌/普通牛乳/調製豆乳	玉葱/にんじん/赤ピーマン/スイートコーン缶/グリーンピース/きゅうり/小松菜/りんご/バナナ	牛乳 グリーンバナナケーキ
10 金	お弁当の日	クラッカー	普通牛乳	いちごジャム	牛乳 クラッカーサンド
11 土	豚丼 味噌汁(切麩・わかめ) オレンジ	七分米/サラダ油/しらたき/砂糖/切麩/クラッカー	豚大型もも(脂身付、生)/乾燥わかめ/味噌/普通牛乳	にんにく/玉葱/いんげん/パプリカ/オリーブ/いちごジャム	牛乳 お菓子
13 月	茶飯 高野豆腐の印籠煮 カムカムサラダ すまし汁(ほうれん草・切麩)	七分米/片栗粉/砂糖/ごま油/切麩/食パン/マヨネーズ/調味料(低カロリー)/ごま(乾)	高野豆腐/豚ひき肉/干ひじき/木綿豆腐/すめめ/油揚げ/普通牛乳/しらす干し/あおのり(素干し)	しょうが/切干大根/にんじん/もやし/ほうれん草	牛乳 カルシウムラスク
14 火	麦ご飯 ししゃもフライ 小松菜のマヨ和え 味噌汁(大根・わかめ)	七分米/押麦/小麦粉/パン粉/サラダ油/マヨネーズ/砂糖	ししゃも/あおのり(素干し)/牛乳/乾燥わかめ/味噌/普通牛乳/調製豆乳/クリーム(乳脂肪)	小松菜/にんじん/大根	牛乳 豆乳プリン
15 水	麦ご飯 肉味噌納豆 竹輪の磯辺揚げ 田舎汁	七分米/押麦/サラダ油/小麦粉/じゃがいも/片栗粉/食塩不使用バター	挽きわり納豆/豚ひき肉/味噌/焼き竹輪/あおのり(素干し)/鶏むね(皮付、生)/木綿豆腐/普通牛乳	にんじん/白ねぎ/玉葱	牛乳 のり塩いもち
16 木	ミートソーススパゲティ チーズサラダ キャベツスープ 果物(柿)	スパゲティ(乾)/サラダ油/小麦粉/砂糖/七分米	豚ひき肉/プロセスチーズ/ウィンナー/豚大型もも(脂身付、生)	しょうが/にんにく/玉葱/にんじん/セロリ/トマト缶/ホール/グリーンピース/いんげん/きゅうり/キャベツ/えのきたけ/甘がき(生)/赤ピーマン/ピーマン/白ねぎ	麦茶 チャーハン
17 金	麦ご飯 きのこ煮込みハンバーグ 三種の温野菜 オニオンスープ	七分米/押麦/パン粉/砂糖/じゃがいも/有塩バター/さつまいも/グラニュー糖/ホットケーキミックス/粉糖	豚ひき肉/木綿豆腐/普通牛乳/牛乳/調製豆乳/クリーム(乳脂肪)	玉葱/ぶなしめじ/エリンギ(生)/えのきたけ/にんにく/ブロッコリー/にんじん	牛乳 さつま芋モンブラン
18 土	ハヤシライス バナナ	七分米/サラダ油/ソフトビスケット	豚大型もも(脂身付、生)/普通牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピース/バナナ	牛乳 お菓子

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 月	タコライス 豆乳コーンスープ オレンジ	七分米/サラダ油/小麦粉/砂糖/ごま	豚ひき肉/レンズまめ(全粒、乾)/パルメザンチーズ/豚大型もも(脂身付、生)/調製豆乳/牛乳/普通牛乳	にんにく/玉葱/にんじん/キャベツ/トマト(生)/小松菜/クリームコーン缶/パプリカ/レタ	牛乳 ごまちゃんすこう
21 火	麦ご飯 レバカツ コールスロー 雲汁	七分米/押麦/片栗粉/小麦粉/パン粉/サラダ油/砂糖/マヨネーズ/さつまいも	鶏レバー/普通牛乳/プロセスチーズ	キャベツ/にんじん/スイートコーン缶/ごぼう/大根/ぶなしめじ/しょうが/白ねぎ	牛乳 ふかしも チーズ
22 水	麦ご飯 サバの味噌煮 鉄骨サラダ すまし汁(わかめ・エノキ)	七分米/押麦/砂糖/マヨネーズ/ごま油	まさば(生)/味噌/干ひじき/大豆/乾燥わかめ/普通牛乳/プレーンヨーグルト	しょうが/白ねぎ/もやし/きゅうり/にんじん/スイートコーン缶/えのきたけ/バナナ	牛乳 手作りジャムパン
24 金	麦ご飯 麦わり五目豆 大根の塩昆布和え 味噌汁(切麩・わかめ)	七分米/押麦/じゃがいも/サラダ油/砂糖/ごま油/切麩/強力粉(等)/有塩バター	大豆/豚大型もも(脂身付、生)/塩昆布/乾燥わかめ/味噌/普通牛乳/牛乳	にんじん/いんげん/大根/いちごジャム	牛乳 バナナヨーグルト
25 土	マーボー豆腐丼 わかめスープ ブルーネ	七分米/砂糖/片栗粉/ごま油/ごま/せんべい	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/乾燥わかめ/普通牛乳	しょうが/にんにく/白ねぎ/にら/小松菜/ブルーネ(乾)	牛乳 お菓子
27 月	焼肉丼 きゅうりの甘酢漬け カブと春雨スープ ブルーネ	七分米/砂糖/ごま/ごま油/緑豆ほるさめ/片栗粉	豚大型もも(脂身付、生)/木綿豆腐/普通牛乳/調製豆乳	玉葱/りんご/しょうが/にんにく/きゅうり/かぶ(根、皮つき、生)/エリンギ(生)/ブルーネ(乾)	牛乳 ココアお麩ラスク
28 火	麦ご飯 鯉の醤油焼き 切干大根の煮物 味噌汁(かぼちゃ・玉葱)	七分米/押麦/砂糖/小麦粉/マヨネーズ/サラダ油	鯉/焼き竹輪/油揚げ/味噌/普通牛乳/木綿豆腐/ツナ缶	にんじん/切干大根/かぼちゃ/玉葱	牛乳 豆腐ナゲット
29 水	麦ご飯 コロケ コマツナ和え けんちん汁	七分米/押麦/じゃがいも/有塩バター/砂糖/小麦粉/パン粉/サラダ油/マヨネーズ/ごま油/コーンフレーク	豚ひき肉/ツナ缶/鶏むね(皮付、生)/木綿豆腐/油揚げ/普通牛乳/プレーンヨーグルト/乳酸菌飲料(乳製品)	玉葱/小松菜/大根/にんじん/レーズン	牛乳 カルピスヨーグルト
30 木	真泉山マーボー豆腐丼 中華きゅうり 中華風カレーライス	七分米/砂糖/片栗粉/ごま油/切麩/有塩バター/グラニュー糖	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/普通牛乳	しょうが/にんにく/白ねぎ/にんじん/えのきたけ/にら/きゅうり/スイートコーン缶/クリームコーン缶/玉葱	牛乳 チーズスティック

月 平均 栄養 価	乳児	エネルギー：464 タンパク質(g)：19.4 脂質(g)：16.6 カルシウム(mg)：279 塩分：1.3
		幼児

☆午前のおやつは、牛乳です。にじ組のみとなります。
 ☆材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。
 ☆補食のおにぎりは、幼児80g・乳児60gです(ゆかり、わかめ、青菜、ごま、塩昆布のローテーションになります。)
 ☆土曜日の給食については、本園での提供となります。



秋も一段と深まり、紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。この時期、新米を始め脂のつって美味しさを増した魚、野菜、果実が豊富に出回ります。バランス良く食べて冬の寒さに備えたいですね。
 またこの月は、文化の日、勤労感謝の日などの休日がありますが、15日は子どもの健やかな成長を祝う七五三です。七五三は、子どもの厄除けと健康を祈願する歳祝いの行事です。昔から我が国では奇数が良い数とされ、男女とも3歳になると「袴着のお祝い」と言って男の衣服を身に付け、女兒は7歳で「帯祝い」といって帯を締めることから、これをまとめて「七五三」という呼び方をされるようになったとのことです。