

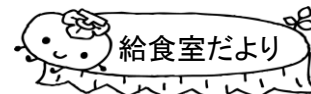
11月 幼児予定献立表

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 豆腐とわかしのスープ フルーツミルクかん	七分米 / 緑豆ほるさめ / ごま油 / 砂糖 / ワンタンの皮 / 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 / ビーマン / 赤ビーマン / にんにく / えのきたけ / にんにく / スイートコーン / 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 / 雲片汁	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 / にんにく	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 / にんにく / 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 / 豆腐 / 普通牛乳 / ツナ缶	しょうが / 玉葱 / にんにく / トマト缶 / ホール / きゅうり / 大根 / レモン汁 / 赤ビーマン / ビーマン / スイートコーン缶	牛乳 餃子ピザ
7 火	麦ご飯 星の元氣ふりかけ 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 / にんにく / 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 / にんにく / 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 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 / にんにく / 赤ビーマン / スイートコーン缶 / グリンピース / 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 / しらす / 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 / バレタ / オレガノ / 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 / マネー / スター / 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 / すりめ / 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 / にんにく / 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 / にんにく / 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	にんにく / 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 / ウィナー / 豚大型もも (脂身付、生)	しょうが / にんにく / 玉葱 / にんにく / セロリ / トマト缶 / ホール / グリンピース / いんげん / きゅうり / キャベツ / えのきたけ / 甘がき (生) / 赤ビーマン / ビーマン / 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 / にんにく	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 / にんにく / グリンピース / 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 / にんにく / キャベツ / トマト (生) / 小松菜 / クリームコーン缶 / バルコワレシ	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 雲片汁	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 / にんにく / 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 ふかしもち チーズ
22 水	麦ご飯 サハの味噌煮 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 / にんにく / 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 変わり五目豆 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 / 味噌 / 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	にんにく / 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	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 / たら / 小松菜 / ブルー (乾)	牛乳 お菓子
27 月	焼肉丼 きゅうりの甘酢漬 カブと春雨スープ ブルー	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 (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	にんにく / 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 / にんにく / 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 / にんにく / えのきたけ / にんにく / 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。