

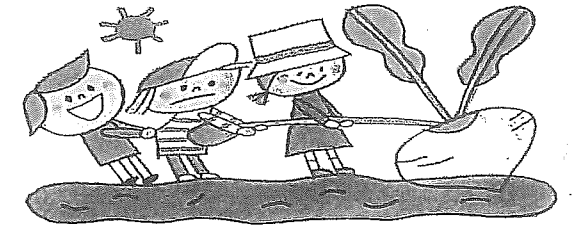
11月の献立表

日付	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			
		朝おやつ 3時おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの
1・29 (木)	チキンカレー 高野豆腐の含め煮 ヨーグルトサラダ キャベツの清汁	牛乳 だいこん 牛乳 人参とメープルの 米粉蒸しパン	牛乳、鶏肉(もも)、 ヨーグルト、絹ごし豆 腐、高野豆腐、豆乳	米、カレーパウダー、ホウ イトルウ、じゃがい も、上新粉、メープル シロップ、砂糖、油	にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、パイン缶、もも缶、みかん 缶、りんご、ごぼう、しいた け、だいこん、いんげん、グリ ンピース
2・16 (金)	丸パン(大豆) 煮込みハンバーグ フレンチサラダ マセドアンスープ みかん	牛乳 にんじん 麦茶 こんぶおにぎり	牛乳、豚ひき肉	丸パン(大豆)、米、 油、砂糖	みかん、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、黄ピーマ ン、だいこん、サラダ菜、こん ぶ佃煮、トマトピューレ
5・19 (月)	白いご飯 生姜焼き 厚揚げの煮物 かぼちゃの味噌汁 りんご	牛乳 さつまいも 牛乳 オニオンケーキ	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、生揚げ、米みそ (淡色辛みそ)、粉 チーズ	米、小麦粉、砂糖、 油、片栗粉、バター、 さつまいも	たまねぎ、りんご、にんじん、 かぼちゃ、コーン缶、干しい たけ、ピーマン、たけのこ、い んげん、しょうが
6・20 (火)	けんちんうどん 鱈の磯辺あげ 和風サラダ オレンジ	牛乳 にんじん 麦茶 <6日>ねぎそぼろおにぎり <20日>塩おにぎり	牛乳、たら、木綿豆 腐、ツナ油漬缶、 <6日>鶏ひき肉、米 みそ(淡色辛みそ)	ゆでうどん、米、油、 片栗粉、砂糖	オレンジ、だいこん、キャベ ツ、にんじん、もやし、ごぼ う、ねぎ、あおのり <6日>万能ねぎ、しょうが
7・21 (水)	麻婆丼 春雨サラダ 中華スープ 柿	牛乳 だいこん 牛乳 ココアサンド	牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、赤みそ、ごま	米、食パン、砂糖、 マーガリン、はるさ め、油、片栗粉、ごま 油	かき、にんじん、もやし、ね ぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、 きゅうり、グリーンピース、だい こん、しょうが、にんにく
8・22 (木)	青菜ご飯 かじきの味噌バター焼き 豚と大根の煮物 しめじと人参のスープ オレンジ	牛乳 かぼちゃ 麦茶 お好み焼き	牛乳、かじき、豚肉(肩 ロース)、豚肉(もも)、 米みそ(淡色辛みそ)	米、小麦粉、やまとい も、油、砂糖、バター	オレンジ、だいこん、にんじ ん、ごまつな、キャベツ、しめ じ、万能ねぎ、サラダ菜、いん げん、しいたけ、かぼちゃ
9 (金)	丸パン(大豆) チキンのカルカッタ風 ポテトサラダ オニオンスープ みかん	牛乳 にんじん 牛乳 マカロニきなこ	牛乳、鶏もも肉、きな 粉	丸パン(大豆)、じゃ がいも、マカロニ、砂 糖、マヨネーズ、油	みかん、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、コーン缶、トマト ピューレ、にんにく、しょうが
10・24 (土)	白いご飯 豆腐ステーキ そぼろあんかけ ほうれん草とベーコンのソテー かぶの味噌汁 オレンジ	牛乳 じゃがいも 牛乳 ホットケーキ	牛乳、木綿豆腐、鶏ひ き肉、ベーコン、米み そ(淡色辛みそ)	米、ホットケーキ粉、 片栗粉、油、メープル シロップ、じゃがいも	オレンジ、たまねぎ、ほうれん 草、かぶ、にんじん、かぶ・ 葉、グリーンピース
12・26 (月)	白いご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーのツナ和え 白菜の味噌汁 オレンジ	牛乳 にんじん 牛乳 スイートポテト	牛乳、さけ、米みそ (淡色辛みそ)、ツナ 油漬缶	さつまいも、米、砂 糖、油、メープルシ ロップ、バター、生ク リーム	オレンジ、たまねぎ、はくさ い、ブロッコリー、にんじん、 キャベツ、ピーマン、えのきた け
13・27 (火)	野菜ちゃんぽん 炒り鶏 りんご	牛乳 かぼちゃ 牛乳 チーズトースト	牛乳、鶏もも肉、とろ けるチーズ	生中華めん、食パン、 油、片栗粉、砂糖	りんご、キャベツ、にんじん、 れんこん、もやし、たまねぎ、 ごぼう、いんげん、かぼちゃ
14・28 (水)	白いご飯 ぶりの竜田揚げ 白菜の和え物 えのきの味噌汁 オレンジ	牛乳 さつまいも 麦茶 焼きピーン	牛乳、ぶり、豚肉(も も)、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)	米、ピーン、油、片 栗粉、砂糖、さつまい も	はくさい、オレンジ、たまね ぎ、にんじん、もやし、キャベ ツ、えのきたけ、グリーンピー ス、万能ねぎ、しょうが、サラ ダ菜、干しいたけ
15 (木)	栗っ子ごはん 豚肉と根菜の炒め物 和え物 清汁 みかん	牛乳 だいこん 牛乳 カステラ	牛乳、豚肉(肩ロース)	米、油、ごま	だいこん、みかん、キャベツ、 にんじん、もやし、たまねぎ、 れんこん、きょうな、いんげ ん、しょうが
30 (金)	炊き込みご飯 つくね焼き さつまいもとほうれん草のごま絡め 体ばかほかきのこ汁 みかん	牛乳 にんじん 牛乳 マカロニきなこ	牛乳、鶏ひき肉、鶏も も肉、きな粉	米、さつまいも、マカ ロニ、砂糖、ごま	みかん、にんじん、たまねぎ、 だいこん、ほうれん草、しめ じ、えのきたけ、レタス、たけ のこ、ねぎ、いんげん、干しい たけ、しょうが
17 (土)	親子丼 ほうれん草ともやしのごま和え 水菜の味噌汁 オレンジ	牛乳 じゃがいも 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	牛乳、鶏もも肉、卵、 米みそ(淡色辛みそ)	米、じゃがいも、油、 砂糖、ごま	バナナ、オレンジ、にんじん、 たまねぎ、もやし、ほうれん草 、きょうな、えのきたけ、い んげん、干しいたけ

*材料購入の都合により、献立が変更する場合があります。

秋の風も少しずつ冷たくなり、冬の気配を感じられ
る季節となりました。

空気が乾燥し、風邪をひきやすい時期でもあります。
栄養たっぷりの旬の食材を食べ、風邪をひかないよ
う元気に過ごしていきたいですね。



子どもの成長を祝う七五三

11月15日は、七五三です。
七五三は、子どもの成長をお祝いし、元気に
過ごせるようお願いをする日と言われて
います。今回は、七五三のときによく食べら
れているちとせあめについて紹介します。

ちとせあめ

ちとせあめには、親が子どもに『無事に育っ
て長生きをしてほしい』という願いが込めら
れています。あめを細長く伸ばして作られて
いることから、『千年飴』とも呼ばれます。

縁起物なので、袋にも縁起が良いデザインが
施されています。

- ◎鶴亀…長生き
 - ◎松竹梅…健康や力強さ
 - ◎寿…めでたい
- という意味が込められています。

昔からの素敵な習慣を大切にしていきたい
ですね。

ねぎそぼろおにぎり

材料(4人分)

お米	2合	鶏ひき肉	200g
醤油	大さじ1/2	生姜汁	小さじ1
みりん	大さじ1	味噌	大さじ2
塩	小さじ1/4	みりん	大さじ1
油	適量	砂糖	大さじ1

作り方

- ①お米を研ぎ、醤油とみりん、塩を入れ炊く。
- ②万能ねぎを小口切りにする。
- ③ひき肉と生姜汁を合わせ油で炒め、味噌と
みりん、砂糖で味をつける。
- ④ご飯が炊けたら、②と③を混ぜおにぎりに
する。

万能ねぎには、アリシンという血行を良くし
てくれる成分が含まれています。血行が良
くなると身体が温まるので、寒くなるこれか
らの季節にオススメです。薬味で使うことの多
い万能ねぎですが、おにぎりに混ぜることで
たくさん摂れるので、ぜひご家庭で作って
みてください。

☆お知らせ☆

- 15日(木) 七五三献立を実施します。
ちとせあめのお持ち帰りがあります。
- 30日(金) 開園記念献立を実施します。
記念菓子のお持ち帰りがあります。

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	551	20.6	15.4	214	1.9
乳児	520	20.3	16.8	304	1.6

今月の食育

- 9日(金) ゆり組さんでバイキング給食を
行います。
- 12日(月) ばら組さんでスイートポテト作りを
行います。
- 20日(火) さくら組さんとおにぎりパーティー
を行い、さくら組が作ってくれた
おにぎりをみんなで食べます。