

行事	日付	献立	材 料 名 (◎午前おやつ・○午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	E:エネルギー P:タンパク質 F:脂 質 塩:塩 分
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
魚焼き	1 金	焼き魚・みかん 大根おろし・みそ汁	胚芽米(未)、焼鮭、○食パン	さんま(鮭)、豆腐、みそ、○チーズ、○のり	みかん、キャベツ、大根	麦茶 菓子	※ 麦茶 チーズ トースト	E:407 P:21.9 F:22.8塩:2.1
	2 土	五目あんかけ丼・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、片栗粉	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、しいたけ		麦茶 菓子	E:273 P:12.5 F:11.0塩:1.1
	5 火	ハンバーグ・みかん マカロニサラダ・コーンスープ	◎砂糖、胚芽米(未)、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、○バター、油、○砂糖	豚肉、卵、わかめ、○牛乳、○おから、○卵	◎かぼちゃ、みかん、玉ねぎ、キャベツ、コーン、きゅうり、人参、えのき	麦茶 かぼちゃの 甘煮	※ 牛乳 おから ドーナツ	E:414 P:16.6 F:22.4塩:1.5
	6 水	塩唐揚げ・ヨーグルト 大根サラダ・みそ汁	胚芽米(未)、油、片栗粉、砂糖、油	ヨーグルト、鶏肉、みそ	◎バナナ、大根、かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ、コーン、人参、にんにく	バナナ	牛乳 菓子	E:286 P:15.4 F:9.2 塩:1.8
カミカミデー	7 木 ◎	さばの味噌煮・洋梨 ひじきの炒め煮・すまし汁	◎さつま芋、胚芽米(未)、砂糖、焼鮭、油、○薄力粉、○油、○米粉	さば、豆腐、ひじき、さつま揚げ、かつお節、○ウインナー	ラフランス、チンゲン菜、人参、しらたき、しょうが、○キャベツ、○ねぎ	麦茶 ふかし芋	※ 麦茶 お好み焼き	E:363 P:18.6 F:20.4塩:2.5
	8 金	豚肉のしょうが炒め・バナナ ごまあえ・みそ汁	◎ゼリー、胚芽米(未)、さつま芋、ごま、油、砂糖	豚肉、みそ、薄揚げ、○牛乳	玉ねぎ、もやし、バナナ、小松菜、人参、ねぎ、しょうが	ゼリー	牛乳 菓子	E:356 P:18.0 F:15.3塩:1.6
	9 土	豚丼・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、玉ねぎ、しらたき、人参、小松菜、しめじ、しょうが		麦茶 菓子	E:312 P:13.0 F:15.9塩:0.7
	11 月	鮭のしょうゆ漬け焼き・柿 切干大根煮・かきたま汁	胚芽米(未)、油、砂糖	鮭、豆腐、卵、みそ、さつま揚げ、かつお節、○チーズ、○ハム	柿、えのき、切干大根、人参、○玉ねぎ、○ピーマン	麦茶 菓子	※ 麦茶 ピザトースト	E:334 P:21.2 F:10.8塩:2.8
	12 火	鶏肉の塩こうじ焼き・洋梨 白菜サラダ・みそ汁	◎ゼリー、胚芽米(未)、焼鮭、油、砂糖	鶏肉、みそ、ハム	ラフランス、白菜、大根、きゅうり、小松菜、コーン、人参、にんにく、しょうが	ゼリー	麦茶 菓子	E:213 P:13.2 F:8.1 塩:1.5
スイートポテト クッキング	13 水	さつま芋コロッケ・ゼリー しょうゆフレンチ・みそ汁	胚芽米(未)、さつま芋、ゼリー、砂糖、パン粉、薄力粉、油、ごま、○わけ-キツメ、○砂糖、○油	厚揚げ、鶏肉、卵、みそ、わかめ、チーズ、○牛乳、○豆乳	◎バナナ、キャベツ、玉ねぎ、コーン、もやし、ほうれん草、○りんご	バナナ	※ 牛乳 スイート ポテト	E:524 P:16.7 F:22.2塩:2.3
	14 木	揚げ豆腐・バナナ ゆかり和え・みそ汁	胚芽米(未)、焼鮭、砂糖、油、○わけ-キツメ、○さつま芋、○砂糖、○油	豆腐、卵、豚肉、みそ、○牛乳、○卵	◎みかん、バナナ、もやし、ほうれん草、キャベツ、しめじ、きゅうり、ねぎ、人参、しいたけ、ゆかり	みかん	※ 麦茶 さつま芋 蒸しパン	E:267 P:13.6 F:10.7塩:1.6
お楽しみ献立 (調理考案)	15 金 ★	カレーうどん・デザートプリン	◎ジュース、プリン、うどん、じゃが芋、片栗粉	鶏肉、なると、かつお節、ホイップ	玉ねぎ、人参、みかん缶、ほうれん草、コーン	りんご ジュース	牛乳 菓子	E:520 P:28.7 F:13.9塩:3.5
	16 土	クリームシチュー・バナナ ふりかけ・野菜ジュース	胚芽米(未)、野菜ジュース、じゃが芋、バター	牛乳、鶏肉	バナナ、玉ねぎ、人参、しめじ		麦茶 菓子	E:331 P:12.6 F:9.8 塩:1.7
	18 月	おでん・ヨーグルト ごま酢あえ・のり佃煮	◎さつま芋、胚芽米(未)、ごま、砂糖、油、○パイン、○バター、○砂糖	ヨーグルト、厚揚げ、さつま揚げ、鶏肉、ちくわ、のり佃煮、昆布	大根、もやし、人参、小松菜、○りんご	麦茶 ふかし芋	※ 麦茶 アップルパイ	E:309 P:14.3 F:14.4塩:2.3
	19 火	白身魚のトマトソースがけ・みかん ポテトサラダ・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、薄力粉、マヨネーズ、油	カレイ、厚揚げ、みそ	◎バナナ、みかん、トマト、チンゲン菜、きゅうり、えのき、玉ねぎ、人参、○かぼちゃ	バナナ	※ かぼちゃ プリン	E:273 P:16.3 F:9.8 塩:1.6
だしの試飲	20 水	筑前煮・バナナ ブロッコリーのおかか和え・みそ汁	胚芽米(未)、砂糖、油、○さつま芋、○油、○砂糖、○ごま	鶏肉、豆腐、みそ、わかめ、かつお節、○牛乳	◎ラフランス、大根、バナナ、ブロッコリー、人参、こんにゃく、コーン、孟宗、ごぼう、れんこん、ねぎ、しいたけ	洋梨	※ 牛乳 大学芋	E:378 P:19.2 F:14.4塩:2.3
	21 木	酢豚風・バナナ 春雨サラダ・スーミータン	◎ゼリー、胚芽米(未)、春雨、片栗粉、砂糖、油、砂糖、油、○ポテ	豚肉、卵、ハム、○青のり、○牛乳	バナナ、玉ねぎ、もやし、孟宗、クリームコーン缶、コーン、小松菜、きゅうり、ピーマン、人参、しょうが	ゼリー	※ 牛乳 青のりポテト	E:476 P:18.0 F:16.8塩:2.1
	22 金	鶏肉のチーズピカタ・柿 ツナサラダ・コンソメスープ	胚芽米(未)、薄力粉、油、○胚芽米、○ごま、○油	鶏肉、卵、ツナ、粉チーズ、○かつお節	柿、キャベツ、白菜、人参、小松菜、しめじ	麦茶 菓子	※ 麦茶 焼きおにぎり	E:304 P:16.5 F:8.0 塩:1.6
	25 月	れんこん入りつくね焼き・ゼリー 磯香和え・みそ汁	胚芽米(未)、ゼリー、さつま芋、パン粉	鶏肉、豆腐、みそ、卵、薄揚げ、のり、○牛乳	◎バナナ、もやし、白菜、ほうれん草、玉ねぎ、れんこん、人参、しょうが	バナナ	牛乳 菓子	E:379 P:18.5 F:16.8塩:2.1
	26 火	蒸し鶏のごまだれ・バナナ コーンサラダ・すまし汁	胚芽米(未)、ごま、砂糖、油、○プリン	鶏肉、かまぼこ、わかめ、かつお節、○ホイップ	◎りんご、バナナ、キャベツ、コーン、ねぎ、きゅうり、りんご、○みかん缶、○パイン缶	りんご	※ プリン アラモード	E:255 P:16.3 F:10.7塩:1.4
	27 水	千草卵焼き・柿 おひたし・みそ汁	胚芽米(未)、砂糖	卵、豆腐、豚肉、みそ、チーズ	柿、もやし、なめこ、玉ねぎ、小松菜、人参、ねぎ、グリーンピース	麦茶 菓子	麦茶 菓子	E:190 P:13.8 F:9.0 塩:1.8
	28 木	ぶりの照り焼き・バナナ 五目きんぴら・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、油、砂糖、ごま、○油、○ホットケーキミックス	ぶり、みそ、豚肉、○ポークしゅうまい、○牛乳	◎りんご、バナナ、ごぼう、ほうれん草、人参、孟宗、しめじ、しらたき	りんご	※ 麦茶 肉まん	E:396 P:19.1 F:16.0塩:2.4
誕生会	29 金 ★	焼きそば・フルーツヨーグルト わかめスープ	◎ジュース、中華麺、油	ヨーグルト、豚肉、わかめ	キャベツ、もやし、バナナ、玉ねぎ、コーン、焼餅、みかん缶、パイン缶、ねぎ、人参	ぶどう ジュース	麦茶 シュー クリーム	E:486 P:17.1 F:14.1塩:6.8
	30 土	ポークカレー・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋、バター	豚肉、牛乳	バナナ、玉ねぎ、人参、トマト		麦茶 菓子	E:354 P:10.3 F:15.0塩:1.4

11月24日は「和食の日」

和食文化を次世代に向けて保護・継承していくため、11月24日は「いい日本食」から和食の日と制定されています。

和食には家族を守るたくさんの魅力があります。

- ①家族の生活習慣予防や長寿に。
 - ②だしや豊かな食材で味覚が育つ。
 - ③旬の食材は安く栄養価が高い。
 - ④行事食で家族の絆を深める。
- 保育園では20日にだしの試飲をしますよ！

お知らせ

- ・気温が下がってきたのでご飯を温飯器に入れ温めています。アルマイト製のお弁当箱にご飯を入れてきてください。
- ・13日は畑のさつま芋でスイートポテト作りをします。わくわく組さんはエプロン、三角巾の準備と爪の確認をお願いします。

お楽しみ献立

10月のお楽しみ献立は花鳥風月さんのラーメンでした。天気が良く、園庭でラーメンを食べました。キッチンカーが到着したのが見えるとわくわくのお子さんたち。お店の味を保育園で味わうことができ、「おいしー！」が止まらないお子さんたちでした。

11月は調理考案のカレーうどんです。お楽しみに♪

