

日	曜日	10時のおやつ (3歳児未満)	ひる	3時のおやつ	原材料	延長保育 補食
1	水	えいじビスケット りんごジュース	おやこどん えのきととうふのすましじる もやしサラダ	ふかしもち ぎゅうにゅう	こめ とりにく たまねぎ にんじん ししいたけ たまご みつば しょうゆ さとう わかめ とうふ えのきたけ もやし いんげん ハブリカ こまドレッシング みかん さつまいも きゅうにゅう	ミネストローネ
2	木	はっこうにゅう	きびごはん わかめスープ チンジャオロースー	ふろふきだいこん チーズ むぎちや	こめ きび わかめ にんじん とうふ こま ふたにく たけのこ ヒーマン たまねぎ にんにく しょうが オイスターソース さとう でんぷん いんげん コーン パンパンソーダドレッシング ようなしかん だいこん とりにく ねぎ みりん チーズ	カルデツウエハース やさいジュース
4	土	かし むぎちや	にくうどん じゃがいものみそそばろに りんごかん	ウィンナーパン ゼリー ぎゅうにゅう	うどん ふたにく ちくわ たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうゆ みりん じゃがいも グリーンピース みそ さとう りんごかん ウィナーパン ゼリー きゅうにゅう	かし ヨーグルト
6	月	ゼリー(オレンジ)	ごはん じゃがいもとほうれんそうのみ そしる さけのゆうあんやき	きなこトースト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶらあげ ほうれんそう みそ さけ みりん しょうゆ ゆず あぶら だいこん にんじん とりにく さとう はくとうかん しょうパン きなこ パター きゅうにゅう	ブルーベリーヨーグルト むぎちや
7	火	プリン	みそあじうどん やきししゃも(1オマでかれい) チンゲンさいのごちめい	こぎつねおにぎり むぎちや	うどん ふたにく ちくわ たまねぎ にんじん あぶらあげ ほうれんそう みそ みりん ししゃも かれい チンゲンさい コーン ハム しめじ しょうゆ あぶら りんご こめ さとう こま むぎちや	ブレンボーロ ぎゅうにゅう
8	水	カルデツウエハース ぶどうジュース	コッパン コーンポタージュ ハープチキン	おこのみやき むぎちや	コッパン たまねぎ コーンペースト パター あぶら こむぎこ きゅうにゅう なまクリーム ハセリ ガラ とりにく にんにく レモン パジル ローリエ ワイン オリブオイル キャベツ にんじん コーン こまドレッシング ふたにく さくらえび ねぎ たまご いとけすり ソース クチャップ むぎちや	スイートポテト むぎちや
9	木	ヨーグルト	むぎごはん ふとたまねぎのみそしる さかなのみそマヨネーズやき	ほうれんそうのパン ケーキ ぎゅうにゅう	こめ むぎ はなふ わかめ たまねぎ みそ メルルーサ マヨネーズ はくさい チンゲンさい にんじん えのきたけ しょうゆ おとうかん ホットケーキミックス ほうれんそう たまご あかみそ ぎゅうにゅう パター あぶら	どうぶつおかし やさいジュース
10	金	ゼリー(ようなし)	うめちりめんごはん かきたまじる とりにくのしおこうじやき	マーブルロールパン ぎゅうにゅう	こめ うめちりめん ほうれんそう たまご にんじん とうふ しょうゆ しお でんぷん とりにく しおこうじ ひしきにんじん いんげん あぶらあげ あぶら さとう りんごかん マーブルロールパン ぎゅうにゅう	ほしっこ はっこうにゅう
11	土	かし むぎちや	みそラーメン さいのものを みかんかん	ドーナツパン ゼリー ぎゅうにゅう	ラーメン ふたにく もやし キャベツ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが あかみそ こまあぶら さといも いんげん とりにく さとう しお みりん しょうゆ みかんかん ドーナツパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
13	月	ゼリー(グレープ)	ごはん ふとにんじんのすましじる かれいのみそやき	クラッカー かぼちゃのポター ジュ	こめ わかめ はなふ とうふ にんじん しょうゆ かれい みそ さとう しょうが いんげん ふたにく いとこんにやく みりん こまあぶら ようなしかん クックパッド かぼちゃペースト ハセリ たまねぎ コーンペースト パター マヨネーズ りんご こめ なまクリーム しお こしよ	ブルーベリーヨーグルト むぎちや
14	火	どうぶつおかし ぎゅうにゅう	バターロール キャベツのスープ とりにくのトマトに	しらすそうすい むぎちや	バターロール とりにく キャベツ まいたけ にんじん しょうゆ たまねぎ にんにく パター ワイン クチャップ さとう トマトピューレ じゃがいも グリーンピース コーン マヨネーズ りんご こめ だいこん ねぎ しらす ほうれんそう たまご しょうゆ むぎちや	ブレンボーロ むぎちや
17	金	こくとうあられ むぎちや	ごはん キャベツとたまねぎのみそしる とりのからあげ	オレンジプリオッシュ のむヨーグルト	こめ キャベツ あぶらあげ たまねぎ みそ とりにく しょうが しょうゆ さけ でんぷん あぶら こまつな にんじん こま ビンザラン オレンジプリオッシュ のむヨーグルト	プリン むぎちや
18	土	かし むぎちや	おかめうどん ふたのしょうがやき はくとうかん	ピザパン ゼリー ぎゅうにゅう	うどん かまぼこ わかめ にんじん ほうれんそう はなふ ねぎ しょうゆ みりん ふたにく たまねぎ しょうが あぶら はくとうかん ピザパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
25	土	かし むぎちや	スパゲティボリタン えのきともやしのスープ みかんかん	アップルパン ゼリー ぎゅうにゅう	スパゲティ ハム たまねぎ にんじん ビーマン しめじ クチャップ トマトピューレ しお こしよ パター こなチーズ えのきたけ もやし ベーコン しょうゆ がら みかんかんアップルパン ゼリー きゅうにゅう	かし ヨーグルト
29	水	ヨーグルト	マーボーごはん チンゲンさいのスープ ちゅうかうらサラダ	チーズリゾット むぎちや	こめ とうふ ふたにく ねぎ にんじん ししいたけ いら しょうが あかみそ しょうゆ さとう でんぷん こまあぶら チンゲンさい とりにく ガラ もやし キャベツ ちゅうかうドレッシング かき たまねぎ コーン こなチーズ ハセリ ベーコン むぎちや	りんごチーズの 蒸しケーキ むぎちや
30	木	チーズ ぶどうジュース	むぎごはん はくさいとえのきのみそしる あじのうめやき	ころころポテの みそいため むぎちや	こめ むぎ はくさい えのきたけ あぶらあげ みそ あじ さけ しょうゆ ねりうめ さとう みりん あぶら かいそうミックス キャベツ ハブリカ わふうドレッシング おとうかん じゃがいも ふたにく ねぎ あかみそ むぎちや	プリン むぎちや

* 材料の都合で、献立を変更することがあります。

≪3歳以上児≫			
エネルギー	たんぱく質	脂質	
今月の献立	56.2Kcal	21.8g	14.9g
園の目標値	57.5Kcal	22.0g	18.0g
≪3歳未満児≫			
エネルギー	たんぱく質	脂質	
今月の献立	52.5Kcal	19.8g	13.3g
園の目標値	54.0Kcal	21.0g	17.0g

*** 合言葉は「子・孫はやさしい」***

日本人が昔から食べてきた食材を、
毎日の食事に取り入れましょう。
1日3回の食事で、これらの食品を1回は
使うように心がけましょう。
合言葉は「子・孫はやさしい」です。



*** 11月24日は「和食の日」***

11月24日 = いもにほんしょく

爽りのシーズンを迎えるこの時期に、日本食文化について
見直し、「和食」の文化の保護・継承の大切さを考えるのが
「和食の日」です。
日本型食生活はご飯を主食とすることで、どんなおかずにも
よく合います。また、旬の食材を使うことで、いろいろな
野菜や魚に親しむことができます。

