

日	曜日	10時のおやつ (3歳児未満)	ひ	る	3時のおやつ	主な食材料	延長保育 補食
1	木	チーズ りんごジュース	うめちりめんごはん ふたとにんじんのすましじる とりのみそやき	のりあえ おうとうかん	にんじんケーキ ぎゅうにゅう	こめ うめちりめん わかめ はなぶら とうふ にんじん しお しょうゆ とりにく みそ さとう しょうが あぶら ほうれんそう だいこん えのきだけ のり おうとうかん にんじんペースト こむぎこ ベーキングパウダー シナモン たまご ぎゅうにゅう	はなせんべい はっこうにゅう
2	金	プリン	ぶたにくどん はくさいとねぎのみそしる	ごぼうサラダ かき	ぶどうパン ぎゅうにゅう	こめ ぶたにく たまねぎ にんじん しいたけ しらたき きぬさや しょうゆ さとう さけ はくさい あぶらあげ ねぎ みそ ごぼう キャベツ コーン ごまドレッシング かき ぶどうパン ぎゅうにゅう	ゼリー(オレンジ) むぎちや
5 19	月	ヨーグルト	ごはん さんさいのみそしる メルルーサのさんみやき	にくじゃが ようなしかん	きなこあげパン ぎゅうにゅう	こめ さんさい あぶらあげ とうふ みそ メルルーサ みりん ごま のり しょうが しょうゆ あぶら じゃがいも にんじん たまねぎ ぶたにく さとう いんげん ようなしかん コッパパン きなこ ぎゅうにゅう	フチスティック やさしいジュース
6 20	火	ミニチーズ クラッカー 6日:むぎちや 12日: ぶどうジュース	きびごはん さつまじる やきししゃも(1才まではかれない)	はくさいとあつあげのもの ゼリー(アップル)	おこのみやき むぎちや	こめ きび とりにく こんにやく にんじん だいこん さつまいも ねぎ みそ ししゃも かれい はくさい なまあげ さとう しょうゆ みりん ゼリー こむぎこ ぶたにく さくらえび キャベツ たまご あぶら いとけすり ソース ケチャップ むぎちや	かぼちゃポーロ プリン
7 21	水	はっこうにゅう	クリームがけピラフ こまつなのスープ	コーンサラダ みかん	ゆうやけおにぎり むぎちや	こめ しお カレーこ ターメリック とりにく マッシュルーム たまねぎ にんじん ぎゅうにゅう ガラ こむぎこ あぶら バター なまクリーム こまつな えのきだけ ねぎ ベーコン こしょう しょうゆ キャベツ コーン パプリカ フレンチドレッシング みかん ちりめんじゃこ みりん のり むぎちや	もちもち チーズパン むぎちや
8 22	木	ゼリー (ピーチ)	ごはん はるさめスープ とりにくのかわりてりやき	ちゅうかふうサラダ ようなしかん	さつまいもと りんごのあまに ぎゅうにゅう	こめ はるさめ だけのこ きくらげ ベーコン ねぎ ちんげんさい しょうゆ ガラ とりにく みりん にんにく しょうが ケチャップ ソース あぶら もやし キャベツ にんじん ちゅうかドレッシング ようなしかん さつまいも りんごかん バター シナモン さとう ぎゅうにゅう	はいがクッキー むぎちや
9	金	プリン	すきやきどん じゃがいもとたまねぎのみそしる	にんじんシソリー かき	あまなっとうパン ぎゅうにゅう	こめ ぶたにく はくさい とうふ にんじん しいたけ たまご しらたき しょうゆ さとう さけ じゃがいも たまねぎ わかめ みそ もやし たら しょう こしょう ごまあぶら かき あまなっとうパン ぎゅうにゅう	はなせんべい にゅうさんぎん いんりょう
10	土	かし むぎちや	スバゲティナポリタン ちんげんさいのスープ おうとうかん		ポテトパン ゼリー ぎゅうにゅう	スバゲティ ハム たまねぎ にんじん ビーマン しめじ トマト しお こしょう バター こなチーズ ちんげんさい とりにく しょうゆ ガラ おうとうかん ポテトパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
12 26	月	のむヨーグルト	わかめごはん ほうれんそうとふのすましじる かれいのさいきょうやき	こうやどらふたとにんじんのもの ようなしかん	マカロニ くろこまきなこ ぎゅうにゅう	こめ わかめ ほうれんそう はなぶら とうふ しお しょうゆ かれい さいきょうみそ みりん あぶら こうやどらふた にんじん いんげん ようなしかん マカロニ ごま きなこ さとう ぎゅうにゅう	はいがクッキー やさしいジュース
13 27	火	チーズ りんごジュース	バターロール コーンポタージュ ハーブチキン	かぼちゃサラダ にゅうさんぎんいんりょう	きのこそうすい	バターロール たまねぎ コーンペースト バター あぶら こむぎこ ぎゅうにゅう なまクリーム しお こしょう パセリ ガラ とりにく にんにく レモン バジル ローリエ ワイン オリーブ油 かぼちゃ いんげん にんじん コーン マヨネーズ にゅうさんぎんいんりょう こめ しめじ ねぎ しいたけ たまご しょうゆ さけ	プリン むぎちや
14 28	水	ヨーグルト	ミートソーススバゲティ キャベツのスープ	ほうれんそうサラダ みかん	じゃがいもの ソースあえ むぎちや	スバゲティ バター あぶら ぶたにく にんじん たまねぎ にんにく トマト バター こむぎこ ソース ベーコン キャベツ ねぎ しお こしょう ガラ ほうれんそう パプリカ フレンチドレッシング みかん じゃがいも あぶら さとう むぎちや	ココアむしパン むぎちや
15 29	木	フチスティック ぶどうジュース	むぎごはん けんちんじる ぶたのみそやき	わかめサラダ はくとうかん	ミルクきんとん ぎゅうにゅう	こめ むぎ こんにやく にんじん だいこん ごぼう とうふ ねぎ あぶら しょうゆ ぶたにく しょうが にんにく みそ みりん さけ ごまあぶら わかめ コーン キャベツ わふうドレッシング はくとうかん さつまいも さとう しお ぎゅうにゅう バター なまクリーム パインアップル	かぼちゃポーロ にゅうさんぎん いんりょう
16 30	金	ゼリー (オレンジ)	あきのカレーライス はくさいスープ	もやしサラダ りんご	パインロールパン のむヨーグルト	こめ むぎ ぶたにく たまねぎ にんじん さつまいも まいたけ あぶら こむぎこ バター カレーこ しお ケチャップ ソース チャツネ ガラ はくさい ベーコン こまつな こしょう しょうゆ もやし いんげん パプリカ ごまドレッシング りんご パインロールパン のむヨーグルト	ミニチーズ クラッカー むぎちや
17	土	かし むぎちや	しょうゆラーメン あおなとコーンのソテー おうとうかん		ツナパン ゼリー ぎゅうにゅう	ラーメン あぶら やきぶた ちんげんさい キャベツ もやし にんじん たら しお しょうゆ ごまあぶら ねぎ ガラ ぶたにく こまつな コーン あぶら おうとうかん ツナパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
24	土	かし むぎちや	とりなんばんうどん じゃがいもとツナののもの みかんかん		フランスアンパン ゼリー ぎゅうにゅう	うどん とりにく ちくわ たまねぎ しいたけ にんじん わかめ しょうゆ しお みりん でんぷん じゃがいも いんげん ツナ さとう みかんかん フランスアンパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト

* 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	脂肪
今月の献立	585Kcal	21.6g	14.8g
園の目標値	590Kcal	23.0g	16.0g
≪3歳未満児≫			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	536Kcal	19.7g	13.0g
園の目標値	530Kcal	21.0g	14.0g

*** 11月24日は「和食の日」***

実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。



*** 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、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。

日本型食生活を見直しましょう!

