

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
15	水	ビスケット むぎちゃ	ごはん まいだけのみましじる さかなのゆずみそやき	なまあげのもの かき	さつまいもと りんごのきんとん ぎゅうにゅう	こめ しめじ えのきだけ まいたけ とうふ みりん みそ からすかれい ゆず しょうゆ さとう さけ あぶら なまあげ だけのこと にんじん いんげん たまねぎ しお にんにく しょうが こまあぶら あかみそ さつまいも バター りんごかん レーズン ぎゅうにゅう かき	とうにゅう フッパンプリン
2	木	せんべい むぎちゃ	しおバターコーンラーメン やきふた	ほうれんそうのごまだれ ようなしかん	ケチャップライス むぎちゃ	ラーメン あぶら とりにく きゃべつ もやし にんじん にんにく しょうが しお バター ガラ ホールコーン きくらげ ふたにく マーメレード しょうゆ たまねぎ オレンジジュース ほうれんそう だいこん えのきだけ こまドレッシング ようなしかん こめ ビーマン こしょう トマトケチャップ トマトピューレ むぎちゃ	コーンマフィン ぎゅうにゅう
4	土	かし むぎちゃ	にしよくそぼろごはん けのじる	みかんかん	ぶどうパン ぎゅうにゅう	こめ とりにく しょうが さけ さとう しょうゆ しお しいたけ みりん あぶら こうやどうら だいこん みそ にんじん みかんかん ぶどうパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
6	月	りんごジュース	きびごはん じゃがいもと とうふのみそじる とりにくのてりやき	きりほしだいこんのにつけ おとうかん	6日こぎつねおにぎり 20日こんぶの おにぎり むぎちゃ	こめ きび じゃがいも わかめ とうふ みそ みりん とりにく さとう しょうゆ あぶら きりほしだいこん やきちくわ にんじん いんげん しいたけ こまあぶら おとうかん 6日あぶらあげ こま やきのり 20日 こんぶ こま やきのり す むぎちゃ	せんべい むぎちゃ
7	火	ビスケット むぎちゃ	ごはん はくさいのはるさめスープ かじきのチリソースいためふう	ちゅうかあえ みかん	しらすトースト ぎゅうにゅう	こめ はるさめ にんじん はくさい きくらげ とりにく しお さけ ガラ かじき あぶら ねぎ にんにく さとう しょうが トマトケチャップ りんごす しょうゆ てんぷん もやし ほうれんそう パプリカ ちゅうかドレッシング みかん しらす しょうパン マヨネーズ あおのり ぎゅうにゅう	ビスケット むぎちゃ
8	水	ピーチゼリー	パンズパン (0~1才はコッパン) にんじんのポタージュ タンドリーチキン	キャベツサラダ はっこうにゅう	あげぎょうざ むぎちゃ	パンズパン (0~1才はコッパン) たまねぎ にんじん あぶら バター にんじんペースト コーンペースト パセリ こむぎこ しお こしょう ぎゅうにゅう なまクリーム ガラ とりにく フレーンヨーグルト カレーこ しょうゆ トマトケチャップ さとう きゃべつ ホールコーン フレンチドレッシング はっこうにゅう ぎょうざ むぎちゃ	せんべい やさいジュース
9	木	せんべい むぎちゃ	ごはん どさんこじる さけのちゃんちゃんやき	きざみこんぶと にんじんのきんぴら はくとうかん	じゃがバター ぎゅうにゅう	こめ ふたにく あぶら じゃがいも たまねぎ にんじん ホールコーン あかみそ バター きゅうにゅう さけ きゃべつ もやし みそ しょうゆ みりん きざみこんぶ やきちくわ さとう いんげん す はくとうかん ショルダーベーコン こしょう しお ぎゅうにゅう	あきのごはん むぎちゃ
10	金	ビスケット むぎちゃ	ハヤシライス かぶのスープ	ブロッコリーのおかかマヨ りんご	さつまいもパン ぎゅうにゅう	こめ むぎ ふたにく たまねぎ にんにく しょうが しお マッシュルーム にんじん あぶら こしょう ハヤシルー ガラ きくらげ かぶ ほうれんそう ショルダーベーコン しょうゆ ブロッコリー はくさい マヨネーズ いとけずり りんご さつまいもパン ぎゅうにゅう いんげん	ヨーグルト
11	土	かし むぎちゃ	ツナのトマトソースパスタ ポトフ	ようなしかん	ポテトパン ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら ツナ にんじん たまねぎ えのきだけ にんにく バター トマトケチャップ ホールトマト しお こしょう とりにく じゃがいも きゃべつ ガラ ようなしかん ポテトパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
13	月	にゅうさんきん いんりょう	むぎごはん はくさいのみそじる とりにくのわふういため	ひじきとしらたきのもの りんごのコンポート	マーブルきなこサンド ぎゅうにゅう	こめ むぎ なまあげ はくさい ねぎ みそ あぶら しょうゆ とりにく みりん こま あおのり しょうが たまねぎ ひじき あぶらあげ いんげん しらたき りんごかん マーブルしよくパン きなこ さとう バター ぎゅうにゅう にんじん	ビスケット むぎちゃ
14	火	せんべい むぎちゃ	バターロールパン ポテトのとうにゅうスープ さわらのレモンむし	キャロットサラダ ミルクプリン	ごへいもち むぎちゃ	バターロールパン じゃがいも しめじ はくさい あぶら ショルダーベーコン とうにゅう しお こしょう ガラ さわら レモンかじゅう しょうゆ さとう みりん にんじん いんげん ホールコーン きゃべつ あかみそ フレンチドレッシング ミルクプリン こめ もちこめ こま むぎちゃ	ビスケット むぎちゃ
17	金水	ヨーグルト	さつまいも しおこんぶごはん かみなりじる	だいこんととりにくのもの みかん	17日クリームパン 29日バイクド チーズケーキ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さけ しおこんぶ とりにく しめじ にんじん みりん とうふ しいたけ あぶら だいこん しょうゆ さとう みかん 17日クリームパン 29日こむぎこ クリームチーズ とうふ レモンかじゅう レーズン ぎゅうにゅう	せんべい むぎちゃ
18	土	かし むぎちゃ	ホイコーローごはん わかめスープ	おとうかん	ドーナツパン ぎゅうにゅう	こめ きゃべつ ふたにく ねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが あかみそ しょうゆ てんぷん さとう こまあぶら あぶら わかめ はくさい こしょう しお こま ガラ ポークハム おとうかん ドーナツパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
25	土	かし むぎちゃ	カレーうどん あおなとコーンのソテー	はくとうかん	ピザパン ぎゅうにゅう	うどん とりにく あぶら しめじ にんじん たまねぎ かれーこ しょうゆ しお みりん てんぷん こまつな ツナ ホールコーン こしょう はくとうかん ピザパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ

\* 合言葉は「子・孫はやさしい」

こ・ま・ご・は・(わ)・やさしい



≪3歳以上児≫

	豆・豆腐製品	こま	わかめ かいそう	野菜	魚	しいたけ	いも
今月の献立	エネルギー 587Kcal	たんぱく質 23.0g	脂肪 17.8g				
園の目標値	570Kcal	23.5g	16.0g				

≪3歳未満児≫

	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	534Kcal	20.3g	15.8g
園の目標値	510Kcal	21.0g	14.0g

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回に  
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=いいにほんしょく

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

🍲 20日のおやつは 出汁を撰った昆布を佃煮にして  
おにぎりを作ります