2021年　11月

こんだてひょう

なしのき保育園

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 15	月	りんごジュース	ゆかりごはん わかめととうふのすましじる さかなのさいきょうやき	じゃがいものとさに はくとうかん	スナッピージョー ぎゅうにゅう	こめ　ゆかり　わかめ　とうふ　えのきだけ　しお　しょうゆ からすかれい　さいきょうみそ　みりん　あぶら　じゃがいも いんげん　いとけずり　はくとうかん　ぶたにく バターロール　たまねぎ　にんじん　トマトケチャップ さとう　ウスターソース　ガラ　こなチーズ　ぎゅうにゅう	ビスケット むぎちゃ
2 16	火	ビスケット むぎちゃ	プリオッシュ はくさいのとうにゅうスープ ハンバーグバーベキューソース	キャロットラペ みかん	なめしおにぎり むぎちゃ	プリオッシュ　はくさい　しめじ　ショルダーベーコン あぶら　とうにゅう　しお　こしょう　ガラ　ぶたにく とうふ　でんぷん　おから　たまねぎ　ナツメグ　さとう ちゅうのうソース　トマトケチャップ　にんじん　きゃべつ ホールコーン　みかん　かんきつドレッシング　こめ やきのり いりこなめし　むぎちゃ　グリンピース	せんべい むぎちゃ
4 24	木 水	アップルゼリー	むぎごはん あげとたまねぎのみそしる さかなのかばやきふう	だいこんのおかかあえ はっこうにゅう	ABCスープ	こめ　あぶらあげ　たまねぎ　みそ　あじ　しょうが　さけ しょうゆ　みりん　あぶら　さとう　だいこん　パプリカ ホールコーン　いとけずり　わふうドレッシング はっこうにゅう　マカロニ　きゃべつ　にんじん　こしょう しお　ショルダーベーコン　ガラ	4日　しらすぞうすい むぎちゃ 24日　ビスケット むぎちゃ
5 19	金	ビスケット むぎちゃ	あきのカレーライス きゃべつのスープ	おからのポテサラふう ようなしかん	ちょこぼうパン ぎゅうにゅう	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　カレールウ　トマトケチャップ　ちゅうのうソース ガラ　しょうが　にんにく　ショルダーベーコン　きゃべつ ながねぎ　こしょう　しお　おから　ホールコーン　ツナ マヨネーズ　ようなしかん　ちょこぼうパン　ぎゅうにゅう あぶら	とうにゅうプリン
6	土	かし むぎちゃ	ちゃんぽんうどん きりぼしだいこんと ベーコンのいためもの	りんごかん	コーンロールパン ぎゅうにゅう	うどん　ぶたにく　にんじん　きゃべつ　しいたけ　もやし ながねぎ　にら　しょうゆ　しお　ごまあぶら　あぶら きりぼしだいこん　ショルダーベーコン　りんごかん コーンロールパン　ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
8 22	月	のむヨーグルト	うめちりめんごはん えのきとふのすましじる さかなのゆずみそやき	こうやどうふとにんじんのにもの はくとうかん	くろぱんきなこサンド ぎゅうにゅう	こめ　うめちりめん　わかめ　とうふ　えのきだけ　しょうゆ しお　からすかれい　みそ　ゆず　みりん　さとう　さけ あぶら　こうやどうふ　にんじん　いんげん　はくとうかん くろさとうしょくパン　きなこ　バター　ぎゅうにゅう しら たまふ	せんべい むぎちゃ
9 30	火	せんべい むぎちゃ	パンズパン（0～2さいはコッペパン） にんじんポタージュ とりにくのマーマレードやき	コーンサラダ ミルクプリン （パンにはさんでたべてみよう）	ねこまんま むぎちゃ	パンズパン（0～2さいはコッペパン）　たまねぎ　バター にんじんペースト　コーンペースト　あぶら　こむぎこ　しお こしょう　なまクリーム　パセリ　ガラ　とりにく　にんにく しょうが　マーマレード　しょうゆ　きゃべつ　パプリカ ホールコーン　フレンチドレッシング　ミルクプリン　こめ いとけずり　ツナ　むぎちゃ　ぎゅうにゅう	ビスケット むぎちゃ
10 18	水 木	ビスケット むぎちゃ	ごはん こんさいのみそしる ぶたにくのあまずいため	いんげんのごまあえ りんご	せいにゅうヨーグルト とうかクッキー	こめ　にんじん　だいこん　さつまいも　じゃがいも　みそ こまつな　ぶたにく　しお　す　さとう　しょうが　たまねぎ いんげん　はくさい　しょうゆ　ねりごま　りんご せいにゅうヨーグルト　とうかクッキー　さけ	10日　せんべい むぎちゃ 18日　しらすぞうすい むぎちゃ
11 25	木	グレープゼリー	きびごはん かみなりじる さけのちゃんちゃんやき	ひじきのいためにん おうとうかん	あげぎょうざ むぎちゃ	こめ　きび　とうふ　にんじん　しいたけ　だいこん しょうゆ　さけ　あぶら　きゃべつ　たまねぎ　ピーマン みそ　みりん　ひじき　いんげん　あぶらあげ　さとう おうとうかん　ぎょうざ　むぎちゃ	ポテトもち むぎちゃ
12 26	金	せんべい むぎちゃ	スパゲティトマトソース やさいスープ	ブロッコリーサラダ みかん	パインロールパン ぎゅうにゅう	スパゲッティ　あぶら　とりにく　ウインナー バター　こむぎこ　にんじん　たまねぎ　にんにく トマトピューレ　トマトケチャップ　ホールトマト ウスターソース　しお　ウインナー　きゃべつ　こしょう ガラ　パプリカ　マヨネーズ　ブロッコリー　みかん パインロールパン　ぎゅうにゅう　ショルダーベーコン	ヨーグルト
13	土	かし むぎちゃ	かやくごはん ぐだくさんみそしる	ようなしかん	ココアパン ぎゅうにゅう	こめ　とりにく　ごぼう　にんじん　しいたけ　いんげん しお　みりん　あぶら　しょうゆ　だいこん　ながねぎ みそ　ようなしかん　ココアパン　ぎゅうにゅう　さとう	ゼリー むぎちゃ
17	水	やさいジュース	ちゅうかふうおこわ サンラータン むししゅうまい	ほうれんそうのナムル おうとうかん	スイートポテトケーキ ぎゅうにゅう	こめ　もちごめ　ガラ　たけのこ　にんじん　しいたけ さとう　オイスターソース　しょうゆ　ごまあぶら ホールコーン　さけ　とうふ　ちんげんさい　ながねぎ　す しお　しゅうまい　ほうれんそう　だいこん　パプリカ ちゅうかドレッシング　おうとうかん ホットケーキミックス とうにゅう　さつまいも　ぎゅうにゅう	せんべい むぎちゃ
20	土	かし むぎちゃ	しょうゆラーメン じゃがいものそぼろに	みかんかん	ウインナーパン ぎゅうにゅう	ラーメン　あぶら　やきぶた　ちんげんさい　きゃべつ もやし　にんじん　にら　しお　しょうゆ　ごまあぶら ながねぎ　ガラ　じゃがいも　ぶたにく　グリンピース さとう　さけ　みかんかん　ウインナーパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
27	土	かし むぎちゃ	ジャンバラヤ ポテトのとうにゅうスープ	はくとうかん	フランスあんパン ぎゅうにゅう	こめ　ポークハム　たまねぎ　ホールコーン　ピーマン しお　パプリカ　こしょう　トマトピューレ　あぶら　ガラ しめじ　ショルダーベーコン　とうにゅう　はくとうかん フランスあんパン　じゃがいも　ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
29	月	はっこうにゅう	むぎごはん とうふとわかめのみそしる とりにくのさんみやき	きりぼしだいこんのにつけ ようなしかん	さつまいもと りんごのきんとん ぎゅうにゅう	こめ　とうふ　わかめ　たまねぎ　みそ　とりにく　みりん ごま　あおのり　しょうゆ　あぶら　きりぼしだいこん ちくわ　にんじん　いんげん　しいたけ　ごまあぶら　さとう しょうが　さつまいも　りんごかん　しお　ぎゅうにゅう むぎ	ビスケット むぎちゃ

＊　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	609Kcal	21.7ｇ	18.5ｇ
園の目標値	590Kcal	24.0ｇ	17.0ｇ

《3歳未満児》

	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	510Kcal	19.8ｇ	16.7ｇ
園の目標値	565Kcal	20.0ｇ	14.0ｇ

☞ 11月11日は、十十で鮭の日。
秋の食材です。献立にいれてみました。

＊ 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。

こ・まごはやさしい
（わ）

こめ　豆・豆製品　ごま　わかめ かいそう　野菜　魚　しいたけ　いも

＊ 11月24日は 「和食の日」

11月24日＝いいにほんしょく

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。