



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	火	せんべい むぎちや	プリオッシュ カレースープ ミートローフ	にんじんシリシリ りんごヨーグルト	きのこそうすい むぎちや	ゼリー
2	16	水	ビスケット むぎちや	みぞあじうどん いろどりやさいたまごやき	のりあえ かき	ゆかりおにぎり むぎちや	せんべい むぎちや
4	24	金 木	やさしいジュース	ごはん どんじる さかなのゆずみそやき	こうやとうふのにびだし ミックスフルーツ	4日:アップルパン ぎゅうにゅう 24日:ピザトースト ぎゅうにゅう	4日:ビスケット むぎちや 24日:かやくごはん むぎちや
5	土	かし むぎちや	ずきやきどん きゃべつとたまねぎのみそしる	ようなしかん	ツナパン ぎゅうにゅう	こめ ぶたにく あぶら ほうろく じゃがいも しいたけ しらす しょうゆ さとう さけ きゃべつ あぶらあげ たまねぎ みそ ようなしかん ツナパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちや
7	21	月	せんべい むぎちや	なっとうごはん にんじんとだいこんのすまし汁 さわらのさいきょうやき	じゃがいもとさに にゅうさんきんいんりょう	さつまいもとりんごの きんとん ぎゅうにゅう	ヨーグルト
8	22	火	ぶどうジュース	ちゅうかふうおこわ チンゲンさいのスープ むしシューマイ	ほうれんそうのナムル とうにゅうプッチンプリン	くりとさつまいもの ケーキ ぎゅうにゅう	せんべい むぎちや
9	30	水	ビスケット むぎちや	キャロットパン かぶのクリームスープ とりにくのトマトに	コーンサラダ みかん	ねこまんま むぎちや	せんべい むぎちや
10	木	りんごゼリー	ごはん さつまじる カジキのあまからに	はくさいとあつあげのもの はっこうにゅう	ピザトースト ぎゅうにゅう	こめ とりにく あぶら こんにゃく にんじん ごぼう さつまいも ねぎ みそ かじき しょうが さけ さとう みりん しょうゆ はくさい はっこうにゅう なまあげ しょうパン トマトケチャップ たまねぎ ビーマン こしょう しお オリーブオイル にんにく ピザようチーズ ぎゅうにゅう	かやくごはん むぎちや
11	25	金	せんべい むぎちや	クリームがけピラフ ベジタブルスープ	だいこんとかぶのサラダ りんご	フランスあんパン ぎゅうにゅう	ビスケット むぎちや
12	土	かし むぎちや	スパゲティナポリタン コンソメスープ	はくとうかん	コーンロールパン ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブオイル ポークハム たまねぎ にんじん ビーマン しめじ あぶら トマトケチャップ バター しお なまクリーム パセリ ショールダーベーコン しょうゆ ガラ パセリ はくとうかん コーンロールパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちや
14	28	月	ビスケット むぎちや	きびごはん ふとほうれんそうのみそしる とりにくのさんみやき	きりほしだいこんにつけ みかんかん	くるパン きなこサンド ぎゅうにゅう	はっこうにゅう
17	木	ビスケット むぎちや	ごはん いもちこじる ぶたにくのみそやき	さんさいきんぴら りんご	あげぎょうざ むぎちや	こめ にんじん さといも なまあげ ねぎ しょうゆ さけ でんぷん ぶたにく さとう みそ あぶら マヨネーズ ぜんまい たけのこ ささかまほこ いんげん いたこんやく しょうゆ みりん こまあぶら りんご さとう さけ むぎちや	いもちもち むぎちや
18	29	金 火	せんべい むぎちや	さつまいもごはん わかめとらのすまし汁 さげのちゃんちゃんやき	きりこんぶのために グレープゼリー	18日:アップルパン ぎゅうにゅう 29日:しらすおにぎり むぎちや	とうにゅうプッチン プリン
19	土	かし むぎちや	メキシカンピラフ はくさいスープ	りんごかん	さつまいもパン ぎゅうにゅう	こめ とりにく たまねぎ にんじん いんげん パプリカ しお こしょう カレー あぶら ガラ はくさい ポークハム こまつな しょうゆ りんごかん さつまいもパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちや
26	土	かし むぎちや	たんめん ポテトソテー	おうとうかん	カップケーキ ぎゅうにゅう	ラーメン やきぶた あぶら ねぎ はくさい にんじん きくらげ にんにく しょうが たら しお こまあぶら ガラ じゃがいも ポークハム ホールコーン ビーマン しお こしょう おうとうかん カップケーキ ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちや

* 合言葉は「子・孫はやさしい」



* 11月24日は「和食の日」*

11月24日=いいにほんしょく



≪3歳以上児≫			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	580Kcal	21.4g	15.5g
園の目標値	570Kcal	23.5g	15.8g
≪3歳未満児≫			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	510Kcal	18.2g	13.5g
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。

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。