



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	金	ビスケット むぎちゃ	きびごはん なすとねぎのみそしる あじのさんみやり	にんじんシリシリー 1日: なし 29日: りんご	あんぱん ぎゅうにゅう	こめ きび なす ねぎ あぶらあげ きゃべつ みそ あじ みりん こま あおりの しょうが しょうゆ あぶら にんじん もやし にら ツナ しお こしょう こまあぶら 1日: なし 29日: りんご あんぱん ぎゅうにゅう	せんべい むぎちゃ
2	土	かし むぎちゃ	カレーうどん あおなとコーンのソテー	はくどうかん	ウィンナーパン ぎゅうにゅう	うどん ふたにく ほうれんそう にんじん たまねぎ カレーこ しょうゆ しお みりん でんぷん こまつな もやし ホールコーン こしょう あぶら はくどうかん ウィンナーパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
5	火	のむヨーグルト	ゆかりごはん どさんこじる かじきのオレンジソース	いんげんのきんぴら にゅうさんきんいんりょう	マカロニ ミートソース ぎゅうにゅう	こめ ゆかり 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 いんげん あかみそ パター しお かじき こしょう マーメイド しょうゆ さけ みりん いとこんにやく こまあぶら にゅうさんきんいんりょう さとう マカロニ なす ビーマン ホールトマト トマトケチャップ こなチーズ ぎゅうにゅう	ビスケット むぎちゃ
6	水	かほちゃプリン	みそラーメン (0・1さいはうどん) てりやきチキン	もやしのナムル みかん	いなりめし むぎちゃ	ラーメン (0・1さいうどん) ふたにく もやし きゃべつ にんじん ねぎ にんにく しょうが あぶら あかみそ しお しょうゆ こまあぶら たら とりにく こまつな ほうれんそう ハブリカ ちゅうかドレッシング す みかん こめ こま さとう あぶらあげ さけ むぎちゃ	せんべい むぎちゃ
7	木	せんべい むぎちゃ	まるぼん レタスとタマゴのスープ にぶた	シルバースラダ りんご	しゃけおにぎり ぎゅうにゅう	まるぼん たまねぎ レタス にんじん ホールトマト しお たまご こしょう でんぷん たら ふたにく あぶら にんにく マーメイド さけ しょうゆ はるさめ ハブリカ きゃべつ ホールコーン フレンチドレッシング りんご こめ しゃけ こま のり ぎゅうにゅう	ヨーグルト
8	金	やさしいジュース	ごはん さつまいものみそしる メルルーサのオイネーズやき	にんじんとしらすいため かき	アップルパン (0・1はしょくパン、 りんごジャム) ぎゅうにゅう	こめ さつまいも こまつな たまねぎ みそ メルルーサ あぶら さけ しお こしょう マヨネーズ しょうゆ オイスターソース パセリ もやし ハブリカ にんじん しらすほし さとう みりん こまあぶら かき アップルパン (0・1はしょくパン、りんごジャム) ぎゅうにゅう	ビスケット むぎちゃ
9	土	かし むぎちゃ	ぶたにくどん けのじる	おうとうかん	ツナパン ぎゅうにゅう	こめ ふたにく あぶら たまねぎ にんじん しいたけ いんげん しょうゆ さとう さけ こやとらふ だいこん ねぎ みそ おうとうかん ツナパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
11	月	りんごジュース	ごはん あおさじる かれないのさいきょうやき	こうやとうふとにんじんのもの はなな	だしこんぶ そぼろごはん ぎゅうにゅう	こめ あおさのり にんじん とうふ しお からすかれい しょうゆ さいきょうみそ みりん さけ あぶら いんげん こうやとうふ さとう はなな とりにく しょうが す こま ぎゅうにゅう	ビスケット むぎちゃ
12	火	せんべい むぎちゃ	フレッシュロールパン コーンポタージュ ミートローフ	ハムとキャベツいため オレンジ	そうすい むぎちゃ	フレッシュロールパン たまねぎ コーンクリーム パター 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 たら ふたにく にんじん ハブリカ とうふ おから とうにゅう でんぷん しょうゆ さとう ナツメグ トマトピューレ ちゅうかうソース きゃべつ にら ポークハム オレンジ こめ だいにん ほうれんそう しいたけ さけ むぎちゃ	プリン
13	水	にゅうさんきん いんりょう	ハヤシライス カラフルやさしいスープ	さつまいもサラダ はっこうにゅう	ピザトースト ぎゅうにゅう	こめ むぎ ふたにく たまねぎ にんにく マッシュルーム にんじん あぶら しお こしょう いんげん ハヤシルウ たら ウィナー だいこん きゃべつ フロッキー じゃがいも さつまいも ホールコーン マヨネーズ はっこうにゅう しょくパン トマトケチャップ ビーマン ピザようチーズ ぎゅうにゅう	ビスケット むぎちゃ
14	木	せんべい むぎちゃ	まーぼなすどん ちゅうかスープ	だいこんサラダ みかん	あげぎょうざ ぎゅうにゅう	こめ むぎ なす なまあげ ふたにく あぶら にんじん ねぎ しいたけ しょうが あかみそ しょうゆ さとう にら でんぷん こまあぶら えのきたけ もやし きぬさや かまぼこ しお こしょう たら だいにん ハブリカ ホールコーン ちゅうかドレッシング みかん きょうざ ぎゅうにゅう	せんべい むぎちゃ
15	金	ぶどうジュース	ごもくすし はくさいとえのきたけ みそしる さわらのしょうがやき	のりあえ りんご	ぶどうパン (0・1はしょくパン、 いちごジャム) ぎゅうにゅう	こめ す さとう しお あぶらあげ れんこん にんじん しょうゆ さけ きぬさや のり はくさい とうふ みそ えのきたけ さわら みりん あぶら しょうが しいたけ もやし ほうれんそう しめじ りんご ぶどうパン (0・1はしょくパン、いちごジャム) ぎゅうにゅう	ヨーグルト
16	土	かし むぎちゃ	スバゲティナポリタン (0・1さいはうどん) カレースープ	ようなしかん	ドーナツパン ぎゅうにゅう	スバゲティ (0・1さいはうどん) あぶら ポークハム たまねぎ にんじん ビーマン トマトケチャップ しお トマトピューレ パター こしょう こなチーズ きゃべつ ウィンナー パセリ カレーこ たら ようなしかん ドーナツパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
18	月	ビスケット むぎちゃ	ごはん いものこじる ぶたのみそいため	ひじきのいりに オレンジ	ココアコッペ ぎゅうにゅう	こめ しめじ にんじん さといも とりにく ごぼう ねぎ しょうゆ さけ でんぷん ふたにく あぶら きゃべつ しょうが にんにく みそ みりん こまあぶら ひじき あぶらあげ いんげん しらす さとう オレンジ ココア コッペパン パター ぎゅうにゅう	せんべい むぎちゃ
30	土	かし むぎちゃ	チャーハン わかめスープ	みかんかん	ピザパン ぎゅうにゅう	こめ やきぶた あぶら ねぎ にんじん ビーマン こま しお こしょう しょうゆ こまあぶら たら わかめ ポークハム だいこん みかんかん 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・やさしい



年齢	こめ	豆・豆製品	ごま	わかめ	野菜	魚	しいたけ	いも
《3歳以上児》	エネルギー	たんぱく質	脂肪					
今月の献立	570Kcal	20.8g	17.9g					
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	508Kcal	17.5g	14.9g					
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。

\* 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。

🍡 25日のおやつは「和食の日」にちなんで  
出汁を摂った昆布を佃煮にして  
そぼろごはんを作ります。