

11月献立表

まゆみの里保育園

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
			体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 水	ごはん 鶏肉の竜田揚げ はくさいの塩昆布 和え 味噌汁	バームクーヘン 牛乳	若鶏 もも(皮つき) 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ だいたい 油 厚切りバームクーヘン	しょうが はくさい にんじん しおこんぶ だいたいこ ことまつな	しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁
2 木	ごはん タラのコーンマヨネーズ焼き だいこんのそぼろ煮 オレンジ味噌汁	おせんべい 牛乳	冷) 骨取りタラ パルメザンチーズ とりひきにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ サラダ油 マヨネーズ さとう かたくりこ ソフトサラダ	コーン だいこん ことまつな しょうが バレンシアオレンジ チンゲンサイ はくさい	タラ(冷) 食塩 パセリ粉 酒 みりん しょうゆ 和風だし かつお・昆布だし汁
4 土	ナポリタン みかん コンソメスープ	クリームパン 牛乳	ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブ油 ミニクリームパン	たまねぎ ピーマン トマト 缶 みかん キャベツ ことまつな	こしょう パセリ粉 食塩 トマトケチャップ コンソメ
6 月	ミートソースパグティ ささみともやしの和え物 りんご 牛乳	わかめおにぎり 麦茶	ぶたひきにく パルメザンチーズ ささみ ぎゅうにゅう	スパゲッティ こむぎこ オリーブ油 さとう ごま油 白ごま(すり) こめ	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 もやし りんご	ナツメグ コンソメ パセリ粉 食塩 トマトケチャップ 穀物酢 しょうゆ
7 火	ごはん アジのかば焼き ポテトサラダ 味噌汁	カルシウムせんべい 牛乳	冷) 骨取りあじ ロースハム あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ だいたい 油 白ごま(炒り) さとう じゃがいも マヨネーズ カルシウムせんべい	きゅうり にんじん チンゲンサイ なめこ	みりん しょうゆ アジ(冷) 食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁
8 水	食パン タンドリーチキン ブロッコリーとチーズのサラダ ミネストローネ	さつまいもプリン ぶどうジュース	若鶏 もも(皮つき) ヨーグルト チーズ ベーコン だいたい ぎゅうにゅう ゼラチン	しょくぼん さとう マヨネーズ じゃがいも さつまいも	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ トマト缶 ぶどうジュース	おろししょうが おろし にんにく 食塩 水 しょうゆ カレールウ コンソメ
9 木	麦ごはん さばの味噌煮 切干大根のサラダ みかん すまし汁	英字ビスケット 牛乳	冷) 骨取りサバ みそ 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう マヨネーズ ごま油 白ごま(すり) ごま英字ビスケット	しょうが きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし みかん わかめ ことまつな	しょうゆ 料理酒 鶏ガラスープ 素 穀物酢 食塩 かつお・昆布だし汁
10 金	ごはん 肉豆腐 さつまいもの甘煮 バナナ 味噌汁	ツナパン 牛乳	木綿豆腐 ぶたもも みそ ぎゅうにゅう たまご まぐろ	こめ サラダ油 さとう かたくりこ さつまいも ホットケーキミックス マヨネーズ	たまねぎ にんじん 干しいたけ バナナ ことまつな まいたけ	料理酒 しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁
11 土	焼きそば りんご 牛乳	おせんべい(ぱりんこ) ウエハース(ココア) 麦茶	ぶたもも ぎゅうにゅう	ちゅうかめん サラダ油 ぱりんこ ウエハース(ココア)	キャベツ にんじん たまねぎ もやし あおのり りんご	食塩 しょうゆ 焼きそば粉末ソース
13 月	ゆかりご飯 松風焼き キャベツのおかか和え 味噌汁	レーズン入り蒸しパン 牛乳	とりひきにく たまご みそ かつおぶし 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう 白ごま(炒り) ホットケーキミックス サラダ油	たまねぎ にんじん キャベツ はくさい しめじ レーズン	ゆかりしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁
14 火	ごはん すき焼き風煮 マカロニサラダ オレンジ 味噌汁	ビスケット 牛乳	やきとうふ ぶたもも たまご みそ ぎゅうにゅう	こめ しらたき さとう マカロニ マヨネーズ ビスケッ	ねぶかねぎ しいたけ はくさい にんじん きゅうり バレンシアオレンジ ことまつな えのきたけ わかめ	しょうゆ 料理酒 しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁
15 水	赤飯 さけの塩焼き ごぼうの炒め煮 味噌汁	クリームパン 牛乳	さけ(生) ぶたもも あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ しらたき ごま油 さとう ごま ミニクリームパン	ごぼう にんじん ピーマン チンゲンサイ	食塩 めんつゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁
16 木	ポーカカレーライス 茹で野菜 牛乳	バナナヨーグルト ウエハース(ココア)	ぶたもも ぎゅうにゅう たまご ヨーグルト	こめ じゃがいも サラダ油 マヨネーズ ウエハース(ココア)	たまねぎ にんじん ブロッコリー バナナ	カレールウ おろし にんにく おろししょうが
17 金	ごはん 豚肉の塩こうじ炒め 大根とちくわの煮物 味噌汁	チーズポテト 牛乳	ぶたロース ちくわ 木綿豆腐 みそ しょうゆ	こめ サラダ油 さとう じゃがいも かたくりこ マヨネーズ	だいこん ねぶかねぎ にんじん	料理酒 塩こうじ みりん 水 しょうゆ かつお・昆布だし汁
18 土	チキンライス バナナ コンソメスープ	彩りかりんとう 牛乳	とりもも ぎゅうにゅう	ごはん バター 彩りかりんとう	たまねぎ にんじん ピーマン バナナ ブロッコリー	パセリ粉 しょうゆ 食塩 トマトケチャップ コンソメ
20 月	ごはん ブルコギ わかめサラダ 卵とトマトのスープ	おからドーナツ 牛乳	ぶたもも たまご おから とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ はるさめ さとう ごま油 白ごま(炒り) ホットケーキミックス サラダ油 グラニューとう	たまねぎ もやし にんじん なら わかめ キャベツ ことまつな トマト	おろし にんにく しょうゆ 味ぽん酢 鶏ガラスープ 素 食塩

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
			体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
21 火	ごはん 豆腐ハンバーグ もやしとチンゲンサイのナムル オレンジ中華スープ	ポップコーン 牛乳	木綿豆腐 とりひきにく たまご ロースハム ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう かたくりこ ごま油 白ごま(すり) 白ごま(炒り) コーン グリッツ サラダ油 パター	ひじき にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ バレンシアオレンジ キャベツ きくらげ ねぶかねぎ	料理酒 みりん しょうゆ 食塩 おろし にんにく だし 鶏ガラスープ 素
22 水	ごはん 鮭フライタルタルソースかけ ゆかり和え コンソメスープ	マシュマロクッキー 牛乳	冷) 骨取りサケ たまご ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ だいたい 油 マヨネーズ じゃがいも ハーベスト マシュマロ	たまねぎ キャベツ にんじん ことまつな	こしょう パセリ粉 食塩 鮭(冷) ゆかり コンソメ
24 金	さつまいもごはん 若鶏の照り焼き ほうれんそうのごま和え 味噌汁	おせんべい 牛乳	若鶏 もも(皮つき) 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも ごまし お さとう 黒ごま(すり) ソフトサラダ	にんにく ほうれんそう にんじん だいたいこ しいたけ	ごましお みりん しょうゆ かつお・昆布だし汁
25 土	煮込みうどん ごまドレサラダ みかん	マーラカオ 牛乳	とりもも ぎゅうにゅう	冷) うどん マーラカオ	ねぶかねぎ しいたけ キャベツ きゅうり みかん	水 めんつゆ 焙煎 ごまドレッシング
27 月	ごはん 麻婆豆腐 はるさめサラダ わかめスープ	バームクーヘン 牛乳	木綿豆腐 ぶたひきにく みそ カニかま ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう かたくりこ ごま油 はるさめ 白ごま(炒り) 厚切りバームクーヘン	干しいたけ ねぶかねぎ しょうが にんじん きゅうり しめじ わかめ	おろし にんにく しょうゆ コンソメ 水 鶏ガラスープ 素 穀物酢
28 火	ごはん しゃもからの揚げ ひじきの煮物 みかん 味噌汁	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	しゃも(生干し、生) 尾あぶらあげ たまご みそ 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ だいたい 油 糸こんにやく ちゅうさ だ油 さとう こめこ ココア	ひじき にんじん みかん ほうれんそう ねぶかねぎ	こしょう めんつゆ しょうゆ みりん 和風だし かつお・昆布だし汁
29 水	ごはん チーズミートローフ わかめとツナサラダ コンソメスープ	さつまいもドーナツ 牛乳	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう しょうゆ ちゅうさ まぐろ	こめ パンこ バター ごま油 ホットケーキミックス さとう さつまいも だいたい 油	たまねぎ わかめ キャベツ コーン ブロッコリー にんじん ことまつな	料理酒 しょうゆ 食塩 トマトケチャップ ソース ほん酢 しょうゆ コンソメ
30 木	ごはん 豚バラだいこん 野菜のチーズ焼き オレンジ 味噌汁	あんぱん 牛乳	ぶたばら まぐろ しょうゆ しょうゆ ぎゅうにゅう	こめ ごま油 じゃがいも オリーブ油 あんぱん	だいこん ブロッコリー たまねぎ バレンシアオレンジ チンゲンサイ まいたけ	みりん 水 和風だし しょうゆ しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁

※0.1歳児のクラスのお子様は午前のおやつにおせんべい、またはビスケット等を食べています。詳しくは連絡帳をご覧ください。

～食育だより～

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う日本の伝統的な行事です。男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳でお祝いします。また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日は、園の行事食として、お赤飯を提供する予定です。

