

11月の献立表

日	曜	3歳未満児		副食		午後のおやつ	
		午前のおやつ	主食	献立名	食材料名	献立名	食材料名
1	金	牛乳 フレーク	ご飯	ポークピカタ 大根きんぴら 小松菜と豆腐のみそ汁	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、卵、油、ケチャップ、ウスターソース 大根、人参、ちくわ、ねぎ、油、しょうゆ、ごま 小松菜、人参、しいたけ、豆腐、煮干し、みそ	牛乳 バナナ	バナナ
2	土	牛乳・ポーロ				お茶・せんべい	
5	火	牛乳 ビスケット	ご飯	魚の磯辺焼き ファイバーサラダ 豆腐のすまし汁	たら、しょうゆ、みりん、片栗粉、青のり、油 切干大根、小松菜、ひじき、しらたき、人参、砂糖、しょうゆ、みりん、酢、塩、マヨネーズ 豆腐、人参、玉ねぎ、わかめ、ねぎ、かつお節、昆布、しょうゆ、塩	牛乳 ロールカステラ	
6	水	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	鶏肉の梅じょうゆ焼き じゃがいもときのこのソテー キャベツのみそ汁	鶏肉、塩、梅干し、かつお節、めんつゆ、小麦粉、油 じゃがいも、ベーコン、しめじ、油、塩、こしょう、お好みソース キャベツ、人参、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 ★フレーク スナック	油、マシュマロ、 フレーク
7	木	牛乳 せんべい	ご飯	長崎チャンポン 小松菜ののりぼん酢和え ショア	焼きそばめん、豚肉、白菜、人参、もやし、しいたけ、かまぼこ、チンゲン菜、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、塩、こしょう、片栗粉 小松菜、人参、ツナ水煮缶、焼きのり、ぼん酢しょうゆ 脱脂粉乳（国内製造）、マスカット果汁、還元麦芽糖水あめ/乳酸Ca、安定剤（ペクチン）、香料、ピロリン酸鉄、甘味料（スクラロース）、葉酸、ビタミンD	牛乳 ★ふかし手	さつまいも
8	金	牛乳 クラッカー	ご飯	さんまのかぼ焼き 切干大根の洋風煮 さつま汁	さんま、しょうが、塩、片栗粉、油、しょうゆ、みりん、砂糖 切干大根、ベーコン、人参、油、砂糖、ケチャップ、しょうゆ、みりん、塩、グリーンピース さつまいも、人参、大根、ごぼう、ねぎ、豆腐、煮干し、みそ	お茶 せんべい	
9	土	牛乳・クッキー				お茶・ビスコ	
11	月	牛乳 おこし	ご飯	肉じゃがカレー味 キャベツのツナサラダ 豆腐と油揚げのみそ汁	じゃがいも、玉ねぎ、人参、牛肉、カレー粉、油、しょうゆ、砂糖、みりん、グリーンピース キャベツ、人参、ツナ油漬缶、わかめ、油、酢、塩、こしょう、砂糖 豆腐、玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ	お茶 ★高野豆腐の コロコロ揚げ	高野豆腐、砂糖、 片栗粉、油、 きな粉、塩
12	火	牛乳 ポップコーン	ご飯	ひらり揚げ ごま酢和え かぶのスープ	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、卵、マッシュポテト、油、砂糖、ウスターソース、みそ、片栗粉 キャベツ、小松菜、人参、ちくわ、ごま、酢、砂糖、しょうゆ かぶ、かぶの葉、大根、人参、ベーコン、洋風だしの素、塩	牛乳 クッキー	
13	水	ヨーグルト	ご飯	のり塩マヨチキン 白菜のおかか和え きのこのすまし汁	鶏肉、塩、マヨネーズ、青のり、にんにく、片栗粉、油 小松菜、白菜、にんじん、かつお節、砂糖、しょうゆ 豆腐、人参、えのきだけ、しめじ、なめこ、ねぎ、かつお節、昆布、しょうゆ、塩	牛乳 ★大学芋	さつまいも、油、砂糖、 しょうゆ、黒ごま
14	木	牛乳 ポーロ	ご飯	あじハンバーグ 納豆ハリハリサラダ かぼちゃのみそ汁	あじミンチ、玉ねぎ、卵、小麦粉、マヨネーズ、油、ケチャップ、ウスターソース 納豆、ほうれん草、人参、切干大根、ひじき、ごま、めんつゆ、ごま油 かぼちゃ、人参、玉ねぎ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 ★クラッカーサンド	クラッカー、 ブルーベリージャム、 イチゴジャム
15	金	牛乳 フレーク	ご飯	豚のしょうが焼き 大豆サラダ 野菜スープ	豚肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、玉ねぎ、油 ゆで大豆、ハム、人参、ほうれん草、マヨネーズ キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン缶、ねぎ、洋風スープの素、塩、こしょう	お茶 せんべい	
16	土	牛乳・せんべい				お茶・クッキー	
18	月	牛乳 ウエハース		 お誕生会メニュー		お誕生会メニューのため 白ごはんはいりません	
19	火	牛乳 おかき	ご飯	豆腐ナゲット もやしとわかめのナムル コンソメスープ	豆腐、鶏肉、人参、玉ねぎ、パン粉、塩、片栗粉、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 もやし、人参、わかめ、ごま油、ごま、しょうゆ キャベツ、玉ねぎ、人参、ベーコン、ねぎ、洋風だしの素、しょうゆ、塩	ヨーグルト	
20	水	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	スタミナ納豆 干草和え かきたま汁	納豆、鶏肉、人参、ねぎ、しょうが、にんにく、ごま油、しょうゆ 小松菜、えのきだけ、白菜、人参、ハム、しょうゆ、油 豆腐、卵、人参、わかめ、かつお節、昆布、塩、しょうゆ、片栗粉	牛乳 ★アロカリとガの チースト	食パン、玉ねぎ、人参、 油、フロッキー、ツナ 油漬缶、マヨネーズ、 塩、とろけるチーズ
21	木	牛乳 せんべい	ご飯	豆腐とあさりのコロッケ 小松菜もやし和え物 豚汁	豆腐、あさり水煮缶、ツナ水煮缶、玉ねぎ、卵、パン粉、グリーンピース、塩、パン粉、油、ケチャップ 小松菜、もやし、人参、砂糖、しょうゆ 豚肉、ごぼう、人参、大根、しいたけ、厚揚げ、こんにゃく、さつまいも、ねぎ、煮干し、みそ	お茶 ★豆腐団子	白玉粉、豆腐、砂糖、 しょうゆ、みりん、 片栗粉
22	金	牛乳 ビスケット	ご飯	白身魚のみそ煮 キャベツの昆布和え けんちん汁	赤魚、しょうが、みそ、みりん、砂糖 キャベツ、人参、塩昆布 鶏肉、大根、里芋、人参、ごぼう、ねぎ、こんにゃく、豆腐、油揚げ、かつお節、昆布、しょうゆ、塩	牛乳 ビスコ	
25	月	牛乳 せんべい	ご飯	鮭の香り味噌焼き 根菜のソテー チンゲン菜のスープ	鮭、みそ、砂糖、みりん、ごま油、ごま、油 大根、人参、れんこん、大根の葉、ハム、油、洋風だしの素、しょうゆ、塩 チンゲン菜、玉ねぎ、人参、豆腐、中華だしの素、しょうゆ、塩	牛乳 ウエハース	
26	火	牛乳 クラッカー	ご飯	塩麴でさっぱり鶏の唐揚げ ブロッコリーと卵のサラダ じゃがいものスープ	鶏肉、塩麴、にんにく、しょうが、片栗粉、小麦粉、油 ブロッコリー、ハム、卵、マヨネーズ、しょうゆ じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン缶、洋風だしの素、塩、こしょう	お茶 ★おにまんじゅう	さつまいも、砂糖、 塩、小麦粉
27	水	プリン	ご飯	厚揚げのミートソース煮 ほうれん草の和え物 大根としめじのスープ	豚肉、人参、玉ねぎ、ケチャップ、砂糖、塩、厚揚げ、コーン缶、パセリ キャベツ、人参、ほうれん草、卵、砂糖、油、しょうゆ、塩 大根、大根の葉、人参、しめじ、ベーコン、洋風だしの素、塩、しょうゆ	牛乳 ★もちもちから	おから、牛乳、片栗粉、 油、しょうゆ、砂糖
28	木	牛乳 ポップコーン	ご飯	カレーシチュー 切干大根のツナサラダ ゼリー	じゃがいも、玉ねぎ、人参、豚肉、にんにく、しょうが、カレールウ、油 切干大根、ツナ油漬缶、人参、キャベツ、中華だしの素、酢、ごま油、砂糖、ごま ゼリー	牛乳 塩せんべい	
29	金	牛乳 おこし	ご飯	じゃぶ 春雨の酢の物 フルーツ	鶏肉、油、ごぼう、人参、しいたけ、白菜、玉ねぎ、豆腐、油揚げ、こんにゃく、ねぎ、 かつお節、昆布、砂糖、しょうゆ はるさめ、人参、小松菜、コーン缶、わかめ、酢、砂糖、ごま、ごま油 フルーツ	お茶 せんべい	
30	土	牛乳・せんべい				お茶・ビスコ	

※おやつ★印は、手作りおやつです
※都合により献立が変更になることがあります



園庭の木々の葉も色づき、だんだんと秋が深まってきましたね。
朝晩の寒さも厳しさを増してきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事をとり、元気いっぱい秋を満喫しましょう！



☆今月のおすすめメニュー☆



フレークスナック(11月6日のおやつメニューです)

材料(子ども2人分)

- ・バター.....12g
- ・マシュマロ.....40g
- ・フレーク.....50g

作り方

子どもたちに大人気のおやつです♪
材料も少なく、簡単においしいおやつが作れます！



- ① フライパンにバターを入れ弱火にかけ、溶けたらマシュマロを加え木べらで混ぜる
- ② マシュマロの形が少し残るくらいで火を止め、つぶしたコーンフレークを入れ混ぜる
- ③ クッキングシートにのせ、平らにならし、食べやすい大きさにカットする

食事は感謝の言葉

「いただきます」から

「いただく」は「戴く」「頂く」とも書き、大切なものを受け取る時に、感謝の気持ちを込めて頭の上に揚げる仕草のことを表しました。動物の命を頂くことへの感謝の気持ちも表します。

よく味わっていただく

食べる人を思ってつくられた料理を、好き嫌いせず、よく味わっておいしくいただくことも、食べ物や作った人への感謝の気持ちを伝える方法です。食事のマナーを守り、みんなが楽しく食べられるように心がけましょう。



いいにほんしょく

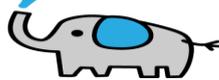
11月24日は「和食の日」

「和食」をはじめとする日本の食文化を大切にして、日々の生活に活かしましょう!!

- ・和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」は、多様な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよく摂取することができます。
- ・和食の基本の「だし」のうま味を活用することで、動物性脂肪の少ない食事を実現できます。
- ・また「だし」のうま味は他の味を引き立てるので減塩にもつながります。

★11月の努力目標★

感謝して
たべましょう



思いやりの気持ちで後片付け

食器の扱い、配膳、はしの使い方、そして後片付け、そのすべてが、作った人への敬意や感謝の気持ちを表すものとなります。

「ごちそうさま」は ねぎらいの気持ちを

「ごちそうさま」は「御馳走様」と書き、食事を作るために色々な材料を集めてくれた人へ、ねぎらいの気持ちを表す言葉でした。食事作りに関わる人への思いや苦労、そして努力に感謝する気持ちも表します。

