

2023年11月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	ざいりょう		
				赤く血や肉になるもの 魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	緑くからだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄く力や体温となるもの 穀類・油脂類 砂糖類・いも類
1	水	・ごはん ・サケのゆうあん焼き ・小松菜のおかか和え ・みそ汁 ・パインヨーグルト	・ウエハース ・牛乳 ・ふかしさつま芋 ・牛乳	鮭 かつお節,味噌,油揚げ ヨーグルト,牛乳	ゆず 小松菜,もやし,人参 なす,パイン缶	胚芽米 上白糖 さつま芋
2	木	・チキンカレー ・ツナ大根サラダ ・コンソメスープ ・オレンジ	・ビスケット ・牛乳 ・しらすトースト ・牛乳	鶏肉 ツナ水煮 ウィンナー しらす,青のり,牛乳	玉ねぎ,人参 大根,きゅうり,コーン ほうれん草,えのき オレンジ	胚芽米,じゃが芋,サラダ油 上白糖 食パン,ごま
4	土	・しらすチャーハン ・ナムル ・中華スープ ・りんご	・せんべい ・牛乳 ・きなこ蒸しパン ・牛乳	しらす,かまぼこ わかめ きなこ,牛乳	玉ねぎ,グリーンピース 小松菜,もやし,人参 白菜 りんご	胚芽米,サラダ油 ごま,ごま油 小麦粉,上白糖
6	月	・ごはん ・鶏肉の照りマヨ焼き ・切干大根の煮物 ・みそ汁 ・みかん	・ウエハース ・牛乳 ・かぼちゃプリン ・非常食クッキー・牛乳	鶏肉 さつま揚げ,かつお節,味噌 牛乳,寒天	切干大根,人参,いんげん ほうれん草,えのき,みかん,かぼちゃ	胚芽米 上白糖
7	火	・サンマー麺 ・さつま芋の中華炒め ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・ケチャップライス ・牛乳	豚肉 厚揚げ ウィンナー,牛乳	もやし,白菜,人参,しょうが,小松菜 玉ねぎ,ピーマン バナナ 玉ねぎ,人参,グリーンピース	中華麺,片栗粉 さつま芋,ごま油 胚芽米,サラダ油
8	水	・ごはん ・鶏肉と大根のさっぱり煮 ・納豆和え ・みそ汁 ・柿	・ポーロ ・牛乳 ・みだらし芋もち ・牛乳	鶏肉 納豆,かつお節 味噌,牛乳	大根,人参,いんげん ほうれん草,キャベツ かぼちゃ,玉ねぎ,柿	胚芽米 上白糖 じゃが芋,片栗粉
9	木	・ロールパン ・ポークチャップ ・ブロッコリーサラダ ・ミルクスープ ・オレンジ	・せんべい ・牛乳 ・青菜ゆかりおにぎり ・麦茶	豚肉 牛乳	玉ねぎ,マッシュルーム,パセリ ブロッコリー,白菜,コーン 玉ねぎ,人参,オレンジ,小松菜,ゆかり	バターロール サラダ油,上白糖 さつま芋,小麦粉,バター 胚芽米
10	金	・ごはん ・カレイのみみじ焼き ・ほうれん草のごま和え ・みそ汁 ・りんご	・ウエハース ・牛乳 ・レモンケーキ ・牛乳	カレイ ちくわ 木綿豆腐,かつお節,味噌,牛乳	人参 ほうれん草,もやし しめじ,長ねぎ,りんご,レモン	胚芽米 サラダ油 ごま,上白糖 ホットケーキミックス
11	土	・厚揚げと豚そぼろ丼 ・キャベツサラダ ・みそ汁 ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・チーズクラッカー ・牛乳	豚ひき肉,厚揚げ かつお節,味噌 牛乳,チーズ	玉ねぎ,ブロッコリー キャベツ,きゅうり,人参 小松菜,大根 バナナ	胚芽米 サラダ油,上白糖 小麦粉
13	月	・ごはん ・豚肉と春雨のチャプチェ ・ひじきサラダ ・中華スープ ・みかん	・ポーロ ・牛乳 ・牛乳もち 黒蜜きなこかけ ・牛乳	豚肉 ひじき 牛乳,スキムミルク,きなこ	玉ねぎ,人参,ピーマン きゅうり,コーン もやし,ちんげん菜,みかん	胚芽米 はるさめ,ごま油 ごま 片栗粉,上白糖
14	火	・きつねうどん ・鶏とじゃが芋の塩煮 ・バナナ	・せんべい ・牛乳 ・チーズおかかおにぎり ・麦茶	油揚げ,わかめ,かまぼこ,かつお節 鶏肉 チーズ,かつお節	白菜,玉ねぎ 人参,いんげん バナナ	うどん,上白糖 じゃが芋 胚芽米
15	水	・ごはん ・さんまの塩焼き ・カブのゆかり和え ・きのこ汁 ・柿	・ウエハース ・牛乳 ・おさつクッキー ・牛乳	さんま かつお節,木綿豆腐 牛乳	かぶ,キャベツ,ゆかり なめこ,えのき,しめじ, 万能ねぎ,柿	胚芽米 胚芽米 サラダ油,ごま 米粉,さつま芋,上白糖

11月のおたより

11月24日は和食の日

和食文化の保護・継承の大切さを考え、日本の食文化について見直す日として、一般福祉法人和食文化国民会議が2023年に制定しました。

和食は、一汁三菜を基本とした栄養バランスの良い食事で美しい自然や季節を表現し、年中行事とも深く関わっています。

食の多様化が進んでいますが、この日は和食についてお家でもお話ししてみてください☆



24日(金)は和食のごはんができるよ!

おやつはお楽しみケーキだよ☆

11月7日・21日(火)に神奈川県郷土料理「サンマーメン」ができるよ☆

魚のサンマが入っているわけではなく、「サン」⇒新鮮な「マー」⇒上に乗せる新鮮な野菜を炒めてラーメンの上のせた料理です!



15日(水)

☆☆秋のさんまメニュー☆☆

ごはん
さんまの塩焼き
カブのゆかり和え
きのこ汁
柿

☆

おさつクッキー

2023年11月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	ざいりょう		
				赤く血や肉になるもの	緑くからだの調子を整えるもの	黄く力や体温となるもの
				魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類 砂糖類・いも類
16	木	・チキンカレー ・ツナ大根サラダ ・コンソメスープ ・オレンジ	・ビスケット ・牛乳 ・しらすトースト ・牛乳	鶏肉 ツナ水煮 ウィンナー しらす,青のり,牛乳	玉ねぎ,人参 大根,きゅうり,コーン ほうれん草,えのき オレンジ	胚芽米,じゃが芋,サラダ油 上白糖 食パン,ごま
17	金	・ごはん ・豆腐の五目あんかけ ・ブロッコリーのおかかマヨ和え ・みそ汁 ・バナナヨーグルト	・ポーロ ・牛乳 ・麩ラスク ・牛乳	木綿豆腐,豚ひき肉 ロースハム 味噌,ヨーグルト,牛乳	白菜,玉ねぎ,人参, チンゲン菜 ブロッコリー,大根 もやし,しら,バナナ	胚芽米 片栗粉 麩,バター,上白糖
18	土	・しらすチャーハン ・ナムル ・中華スープ ・りんご	・せんべい ・牛乳 ・きなこ蒸しパン ・牛乳	しらす,かまぼこ わかめ きなこ,牛乳	玉ねぎ,グリーンピース 小松菜,もやし,人参 白菜 りんご	胚芽米,サラダ油 ごま,ごま油 小麦粉,上白糖
20	月	・ごはん ・鶏肉の照りマヨ焼き ・切干大根の煮物 ・みそ汁 ・みかん	・ウエハース ・牛乳 ・かぼちゃプリン ・非常食クッキー・牛乳	鶏肉 さつま揚げ,かつお節,味噌 牛乳,寒天	切干大根,人参,いんげん ほうれん草,えのき,みかん,かぼちゃ	胚芽米 上白糖
21	火	・サンマー麺 ・さつま芋の中華炒め ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・ケチャップライス ・牛乳	豚肉 厚揚げ ウィンナー,牛乳	もやし,白菜,人参,しょうが,小松菜 玉ねぎ,ピーマン バナナ 玉ねぎ,人参,グリーンピース	中華麺,片栗粉 さつま芋,ごま油 胚芽米,サラダ油
22	水	・ごはん ・鶏肉と大根のさっぱり煮 ・納豆和え ・みそ汁 ・柿	・ポーロ ・牛乳 ・みたらし芋もち ・牛乳	鶏肉 納豆,かつお節 味噌,牛乳	大根,人参,いんげん ほうれん草,キャベツ かぼちゃ,玉ねぎ,柿	胚芽米 上白糖 じゃが芋,片栗粉
24	金	・炊き込みごはん ・カレーの煮つけ ・ほうれん草のしらす和え ・みそ汁 ・りんご	・ウエハース ・牛乳 ・お楽しみ米粉バナナケーキ ・牛乳	ひじき,油揚げ カレー しらす干し,かつお節 味噌,牛乳	ごぼう,しめじ しょうが ほうれん草,もやし,人参 白菜,万能ねぎ,りんご,バナナ	胚芽米 上白糖 米粉,サラダ油
25	土	・厚揚げと豚そぼろ丼 ・キャベツサラダ ・みそ汁 ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・チーズクラッカー ・牛乳	豚ひき肉,厚揚げ かつお節,味噌 牛乳,チーズ	玉ねぎ,ブロッコリー キャベツ,きゅうり,人参 小松菜,大根 バナナ	胚芽米 サラダ油,上白糖 小麦粉
27	月	・ごはん ・豚肉と春雨のチャプチェ ・ひじきサラダ ・中華スープ ・みかん	・ポーロ ・牛乳 ・牛乳もち 黒蜜きなこかけ ・牛乳	豚肉 ひじき 牛乳,スキムミルク,きなこ	玉ねぎ,人参,ピーマン きゅうり,コーン もやし,ちんげん菜,みかん	胚芽米 はるさめ,ごま油 ごま 片栗粉,上白糖
28	火	・きつねうどん ・鶏とじゃが芋の塩煮 ・バナナ	・せんべい ・牛乳 ・チーズおかかおにぎり ・麦茶	油揚げ,わかめ,かまぼこ,かつお節 鶏肉 チーズ,かつお節	白菜,玉ねぎ 人参,いんげん バナナ	うどん,上白糖 じゃが芋 胚芽米
29	水	・ごはん ・サケのゆうあん焼き ・小松菜のおかか和え ・みそ汁 ・パインヨーグルト	・ウエハース ・牛乳 ・ふかしさつま芋 ・牛乳	鮭 かつお節,味噌,油揚げ ヨーグルト,牛乳	ゆず 小松菜,もやし,人参 なす,パイン缶	胚芽米 上白糖 さつま芋
30	木	・ロールパン ・ポークチャップ ・ブロッコリーサラダ ・ミルクスープ ・オレンジ	・ビスケット ・牛乳 ・青菜ゆかりおにぎり ・麦茶	豚肉 牛乳	玉ねぎ,マッシュルーム,パセリ ブロッコリー,白菜,コーン 玉ねぎ,人参,オレンジ,小松菜,ゆかり	バターロール サラダ油,上白糖 さつま芋,小麦粉,バター 胚芽米

幼児食(昼食・午後おやつ)					乳児食(午前おやつ・昼食・午後おやつ)				
栄養素	Iエネルギー	蛋白質	カルシウム	食塩	栄養素	Iエネルギー	蛋白質	カルシウム	食塩
平均栄養価	495 kcal	20.7 g	243 g	1.5 g	平均栄養価	478 kcal	20.3 g	332 g	1.2 g
目標栄養価	529 kcal	19.8 g	200 g	1.4 g	目標栄養価	475 kcal	17.8 g	225 g	1.5 g

- ☆午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。
- ☆完了食の午前おやつは、ハイハイとなります。
- ☆材料の都合により献立を変更することがあります。
- ☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認してください。

6日・20日のおやつで
園にある災害用備蓄食品を
試食します。

