



11月 献立表

日付	曜日	行事	献立名	材料	おやつ
2月16日	月		わかめ御飯 豚肉とごぼうのしぐれ煮 小松菜の煮浸し みそ汁	米、炊き込みわかめ 豚肉、玉ねぎ、ごぼう、えのきたけ、人参、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、水 小松菜、人参、干しいたけ、油揚げ、だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖 なめこ、木綿豆腐、ねぎ、だし汁、米みそ	牛乳 うどんかりんとう うどん、片栗粉、油、きな粉、砂糖
17日	火		御飯 鮭の南蛮漬け きゅうりともやしのごま和え みそ汁	米 鮭、食塩、小麦粉、油、人参、玉ねぎ、ピーマン、酢、しょうゆ、砂糖、酒、本みりん きゅうり、人参、もやし、すりごま、だし汁、しょうゆ、みりん かぼちゃ、木綿豆腐、わかめ、だし汁、米みそ	牛乳 どら焼き ホットケーキ粉、水、砂糖、はちみつ、みりん、こしあん
4月18日	水		ガバオ風ライス ひじきと人参のサラダ にら卵スープ	米、豚ひき肉、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、トマト、生姜、オイスターソース、しょうゆ 砂糖、水、中華だし ひじき、人参、きゅうり、ツナ缶、オリーブ油、酢、食塩、砂糖 にら、人参、卵、水、中華だし、食塩	牛乳 ふかし芋 さつまいも カミカミ昆布
5月19日	木		御飯 肉じゃが ほうれん草のごま酢和え みそ汁	米 牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、いんげん、油、しょうゆ、砂糖、みりん、だし汁 ほうれん草、人参、ツナ缶、コーン缶、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油 木綿豆腐、しめじ、わかめ、だし汁、米みそ	牛乳 おからマフィン 小麦粉、バター、卵、おから、砂糖、牛乳、ココア、ベーキングパウダー
※6月20日	金	(6日) 運動会 お弁当の日 (2~5歳児)	御飯 鶏の唐揚げ さつまいものサラダ みそ汁	米 鶏肉、しょうゆ、酒、みりん、生姜、片栗粉、油 さつまいも、きゅうり、ツナ缶、食塩、マヨネーズ 白菜、人参、厚揚げ、だし汁、米みそ	牛乳 6日：ジャムパン 強力粉、食塩、ドライイースト、砂糖、無塩バター、卵、水、いちごジャム 20日：ごぼうせんべい (市販)
7月21日	土		焼きそば みそ汁 柿	焼きそばめん、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、焼きそばソース、油、青のり わかめ、木綿豆腐、だし汁、米みそ 柿	牛乳 セレクトおやつ (市販)
9月30日	月		御飯 すき焼き風煮 キャベツのお浸し みそ汁	米 牛肉、焼き豆腐、白ねぎ、玉ねぎ、人参、えのきたけ、焼豆、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、だし汁 キャベツ、人参、刻みこんぶ、かつお節、しょうゆ、砂糖、だし汁 大根、油揚げ、わかめ、だし汁、米みそ	牛乳 卵パン バター、砂糖、はちみつ、卵、スキムミルク、ベーキングパウダー、重曹、水、小麦粉
10月24日	火		御飯 赤魚の煮つけ 小松菜とツナのサラダ みそ汁	米 赤魚、水、しょうゆ、砂糖、酒、みりん 小松菜、人参、コーン缶、ツナ缶、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖 じゃがいも、木綿豆腐、ほうれん草、だし汁、米みそ	牛乳 10日：ミレービスケット (市販) 24日：大学芋 さつまいも、油、水、グラニュー糖、しょうゆ、黒ごま
11月11日	水		御飯 厚揚げとさつまいものそぼろ煮 ブロッコリーのおかか和え すまし汁	米 厚揚げ、豚ひき肉、さつまいも、玉ねぎ、人参、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉 ブロッコリー、人参、しょうゆ、だし汁、みりん、かつお節 絹ごし豆腐、わかめ、えのきたけ、だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 りんご 大豆といりこの甘辛炒め 蒸し大豆、鶏干し、片栗粉、ごま、油、砂糖、しょうゆ、みりん
11月25日	金	(25日) 誕生会	きのご御飯 味噌かつ きゅうりの酢の物 すまし汁	米、油揚げ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、人参、食塩、しょうゆ、酒、砂糖 豚肉、塩こしょう、小麦粉、パン粉、油、だし汁、赤みそ、中濃ソース、ウスターソース、しょうゆ、みりん、砂糖、すりごま きゅうり、刻み昆布、人参、しらす干し、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、だし汁 木綿豆腐、わかめ、人参、だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 アップルパイ パイ皮、りんご、砂糖、レモン果汁、卵黄
12月26日	木		ロールパン クリームシチュー ミモザサラダ バナナ	ロールパン 鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草、コーン缶、小麦粉、バター、コンソメ、牛乳、水 キャベツ、人参、ハム、マヨネーズ、卵 バナナ	お茶 おにぎり 米、青菜、ちりめんじゃこ、ごま油、しょうゆ、みりん、酒
※13月27日	金	(13日) 運動会予備日 お弁当の日 (2~5歳児)	御飯 豚肉と野菜のカレー炒め 切干大根の旨煮 みそ汁	米 豚肉、片栗粉、油、玉ねぎ、人参、ピーマン、食塩、酒、カレー粉 切り干し大根、油揚げ、人参、グリーンピース、しょうゆ、砂糖、みりん じゃがいも、えのきたけ、わかめ、だし汁、米みそ	牛乳 13日：お好み焼き キャベツ、ツナ缶、ねぎ、長芋、小麦粉、卵、だし汁、油、青のり、かつお節、お好みソース 27日：ひこうきビスケット (市販)
14月28日	土		パン ポトフ さつまいもの甘煮	ロールパン かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、ウインナー、コンソメ、食塩、水 さつまいも、砂糖、しょうゆ、水	牛乳 セレクトおやつ (市販)

朝晩はすっかり寒くなり、秋も深まってきました。これから1日の気温差も大きくなり体調を崩しやすくなります。これからの寒い時期を元気に乗り切るためにも3食しっかり食べ、十分に睡眠をとり体力をつけておきましょう!! また、風邪予防のために手洗いうがいの習慣をつけましょう!!

～食べ物の働きについて～

食べ物には色々な栄養素が含まれており、体の中でそれぞれ違った働きをしています。今回は3色の食品グループに分けました。

■黄の食品：
エネルギーになって体を動かすもになります。
(モリモリ力が出る食べ物)

●緑の食品：
体の調子を整え、病気をしないようにします。
(元気な体になる食べ物)



赤の食品：
血や肉になって、体を作るもになります。
(グングン大きくなる食べ物)

こうした働きをする栄養は、色々な食べ物の中に少しずつ含まれています。どれかひとつのグループの食べ物だけをたくさんとるよりも、色々な食品を食べ、栄養をバランスよく食べることによって、私たちの体は健康を保てるようになります。
今月は運動会もあります。好き嫌いせず何でも食べて元気に頑張りましょう!!
食べ物の働きについて、子どもたちにも話しようと思っています。



※6日(金)・13日(金)について
《たんぼぼ・もも・ゆり・さくら組》
お弁当の日です。手作りのお弁当をご持参ください。
《つぼみ・ちゅうりっぷ組》
通常給食です。お弁当はいりません。

*乳児は午前おやつに牛乳を飲みます。
*緊急時や仕入れ等により、献立や使用する材料を変更する場合があります。

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)

エネルギー	545 kcal	鉄	2.2 mg
たんぱく質	20.9 g	カルシウム	244 mg
脂質	15.6 g	ビタミンC	30 mg
塩分	2.0 g	食物繊維	4.3 g

