

# 平成30年11月献立予定表

平成30年10月29日 幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

日	曜	昼食	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	おやつ	エネルギー
1	木	ごはん 魚のパン粉焼き 野菜のごま和え	さかな	白米 砂糖 マヨネーズ パン粉 ごま ミックス粉 コーン	人参 キャベツ もやし	コーン蒸しパン	469
2	金	自然米 照り焼きチキン 野菜のフレンチ和え 牛乳	鶏肉 牛乳 卵	白米 砂糖 油 ミックス粉 バター	にんにく 人参 キャベツ きゅうり	マドレーヌ	501
3	土	(祝)文化の日					
5	月	ごはん きのこのみそ汁 鶏肉のから揚げ 野菜サラダ	みそ 鶏肉 のり	白米 砂糖 油 薄力粉	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり こねぎ えのき しめじ にんにく しょうが	のり巻きおにぎり	579
6	火	牛肉丼 春雨サラダ 牛乳	牛肉 牛乳	白米 砂糖 油 春雨 コーン ミックス粉	玉ねぎ 人参 きゅうり 長ねぎ 干椎茸	ちんすこう	596
7	水	ごはん スペニッシュオムレツ 野菜のピーナッツ和え 牛乳	ベーコン 卵 とろけるチーズ 牛乳 ツナ缶	白米 砂糖 油 マヨネーズ じゃがいも ピーナッツ	人参 キャベツ もやし パセリ	ツナマヨおにぎり	655
8	木	雑穀米 わかめのすまし汁 魚のカレー揚げ 野菜の甘酢和え	さかな わかめ	雑穀米 砂糖 油 薄力粉 ごま	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 干椎茸	ごまクッキー	447
9	金	お弁当デー 芋掘り遠足	牛乳 粉チーズ	砂糖 油 白玉粉		もちもちチーズパン	97
10	土	ハヤシライス みかんサラダ	牛肉	白米 砂糖 油	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり トマトピューレ グリーンピース みかん缶	お菓子	400
12	月	ごはん 豚肉のマーマレード煮 青菜とコーンのごま和え 牛乳	豚肉 牛乳 ひじき	白米 砂糖 油 ごま コーン	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 ピーマン マーマレード	ひじきおにぎり	586
13	火	混ぜごはん かき卵汁 魚の磯辺焼き	魚 鶏肉 卵 大豆 じゃこ 青のり	白米 砂糖 油 薄力粉	玉ねぎ 人参 さやいんげん えのき 竹の子 ごぼう 干椎茸	大豆の カルシウム炒め	466
14	水	麦ごはん 肉じゃが 納豆和え 牛乳 <b>共食デー</b>	合挽肉 牛乳 卵 納豆	白米 押麦 砂糖 油 じゃがいも 薄力粉 バター チョコレート	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 いんげん	チョコチップスコーン	592
15	木	赤飯 すまし汁 <b>七五三会</b> 魚の照り焼き ブロッコリーサラダ	さかな 卵 ツナ缶	白米 小豆 砂糖 ごま 麩 マヨネーズ ミックス粉 バター	人参 きゅうり ほうれん草 パナナ ブロッコリー えのき 干椎茸	バナナケーキ	562
16	金	さつまいもごはん りんご 鶏レバーの甘辛煮 炒めビーフン	鶏レバー かまぼこ	白米 砂糖 油 ビーフン さつまいも	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン しめじ りんご	きのこおにぎり	539
17	土	和風スパゲティ 野菜スープ	ベーコン かつお節 わかめ のり	スパゲティ 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ えのき	お菓子	248
19	月	ごはん タンドリーチキン 野菜のじゃこ和え	鶏肉 ヨーグルト じゃこ	白米 砂糖 バター 麩	人参 キャベツ ほうれん草 ケチャップ	麩ラスク	433
20	火	ごはん 豆腐入り松風焼き 大根の和風サラダ 牛乳	鶏挽肉 卵 牛乳 味噌 豆腐 かつお節 油揚げ	白米 砂糖 油 パン粉 ごま	玉ねぎ 人参 きゅうり こねぎ 大根	きつねおにぎり	554
21	水	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜の磯和え	豚肉 のり	白米 押麦 砂糖 油 ごま さつまいも	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし	大学芋	515
22	木	ごはん 魚の和風マリネ <b>共食デー</b> 野菜のおかか和え 牛乳	さかな かつお節 牛乳 とろけるチーズ	白米 砂糖 油 薄力粉 ミックス粉	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン もやし ケチャップ	ピザ蒸しパン	494
23	金	(祝)勤労感謝の日					
24	土	スパゲティミートソース 野菜とわかめの甘酢和え	合挽肉 わかめ	スパゲティ 砂糖 油	玉ねぎ 人参 きゅうり 大根 ケチャップ トマト缶	お菓子	187
26	月	ひじきごはん 拌三絲 さつまいものみそ汁 牛乳	鶏肉 ハム ひじき おから 牛乳 錦糸卵 味噌	白米 砂糖 油 春雨 ごま ごま油 さつまいも ミックス粉 バター	玉ねぎ 人参 きゅうり こねぎ いんげん	おからスコーン	615
27	火	お楽しみメニュー	かつお節	白米 砂糖		おかかおにぎり	151
28	水	わかめごはん ほうれん草の卵スープ じゃがいものそぼろ煮	合挽肉 卵 わかめ かつお節 きな粉	白米 砂糖 油 じゃがいも 薄力粉 バター	玉ねぎ 人参 ほうれん草 えのき 干椎茸	きなこクッキー	451
29	木	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 野菜の梅サラダ コンソメスープ	さかな ベーコン 卵	白米 砂糖 マヨネーズ コーン ミックス粉 バター じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり だいこん うめ	キャロットケーキ	517
30	金	ごはん 鶏の甘酢あん炒め 野菜の中華和え 牛乳	鶏肉 牛乳	白米 雑穀米 砂糖 油 薄力粉 片栗粉 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ピーマン たけのこ にんにく ケチャップ	雑穀おにぎり	534

※材料はすべて(昼食・おやつ)一緒に表示してあります

●主な食材だけ表示してあります。

●献立及び材料は変更する場合があります。



## 栄養を補う毎日のおやつ

幼児期は一度に食べられる量が限られているため、朝昼晩の食事だけでは、必要な栄養が十分に摂取できません。不足しがちな栄養素を補うためにも、おやつは大切な食事の一つです。子どもの活動や体調に合わせて質・量・時間を決めてとりましょう。おすすめは、季節の果物や乳製品、いも類、豆類などです。また、おやつは子どもにとって楽しみな時間なので、食への興味を広げるチャンスでもあります。一緒にお菓子を作るなど、積極的に手伝いができるメニューにしても良いですね！



## 共食デー

今回の共食デーは、  
あかくまさん15名  
あかぞうさん14名  
にこにこさん5名  
ちっちぐんぐんさん5名で  
やってみたいと思います☆



## お楽しみメニュー

先月のお楽しみメニューは  
★きのこのミートソーススパゲティ  
★みかんサラダ でした！

旬の食材のきのこを使ったメニューを  
考えてくれました！  
来月のメニューもお楽しみに♪

