

令和5年11月献立予定表

令和5年10月26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:熱や力になる	緑:調子を整える	おやつ	エネルギー
1	水	麦ごはん すき焼き風煮 青菜とコーンのごま和え	牛小間 木綿豆腐 かつお節	白米 押麦 はるさめ コーン ごま 砂糖 ごま油	玉ねぎ 白菜 人参 長ネギ キャベツ ほうれん草 うめ	梅おかかおにぎり	609
2	木	親子遠足 (中止時・お弁当デー)				(中止時) ツナマヨおにぎり	174
3	金	(祝)文化の日					
4	土	鶏そぼろ丼 大根の味噌汁	鶏ひき肉 木綿豆腐 わかめ みそ	白米	玉ねぎ 人参 大根 小ねぎ	おかし	364
6	月	ごはん 鶏肉のパン粉焼き ポパイサラダ コーンスープ (共食の日)	鶏もも肉 粉チーズ ハム 牛乳 かつお節 ちりめん のり	白米 マヨネーズ パン粉 砂糖 オリーブ油 クリームコーン バター	パセリ ほうれん草 キャベツ りんご 人参	ふりかけおにぎり	764
7	火	ごはん 鶏レバーの甘辛煮 炒めピーマン 青梗菜のスープ 牛乳	鶏レバー かまぼこ 牛乳 ヨーグルト	白米 砂糖 油 ピーマン ごま油	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ チンゲン菜 しょうが みかん缶 もも缶 パイナップル缶 りんご缶	フルーツヨーグルト	503
8	水	ごはん 鶏肉の唐揚げ 野菜のじゃこ和え 豆腐と青菜のすまし汁 牛乳	鶏もも肉 ちりめん 絹ごし豆腐 牛乳 チーズ	白米 薄力粉 油 砂糖 ミックス粉 コーン	にんにく しょうが きゅうり 人参 もやし 小松菜 えのき	チーズ蒸しパン	651
9	木	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 野菜とチーズのサラダ 豆乳スープ	魚 チーズ 豆乳 ベーコン 牛乳 寒天	白米 マヨネーズ クリームコーン 油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ブロッコリー みかん缶	牛乳寒天	497
10	金	雑穀ごはん 豚汁 野菜の塩昆布和え 牛乳	豚小間 みそ 塩昆布 牛乳 ちりめん	白米 雑穀米 さといも こんにゃく ごま	玉ねぎ 人参 干椎茸 小ねぎ 大根 きゅうり 白菜 小松菜	青菜とじゃこの おにぎり	544
11	土	クリームスパゲティ みかんサラダ	ベーコン 牛乳	スパゲティ 油 砂糖	しめじ 人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり みかん	おかし	337
13	月	麦ごはん 照り焼きチキン 野菜とワカメの甘酢和え (共食の日)	鶏もも肉 わかめ 油揚げ	白米 押麦 砂糖	にんにく 人参 きゅうり もやし	きつねおにぎり	458
14	火	ごはん スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ 牛乳	ツナ 卵 チーズ 牛乳	白米 じゃがいも 砂糖 コーン ごま マヨネーズ 薄力粉 バター	人参 パセリ ほうれん草 ブロッコリー きゅうり キャベツ りんご	アップルケーキ	708
15	水	鯛飯 なます 花麩のすまし汁 おこし (七五三会)	鯛 錦糸卵 油揚げ わかめ かつお節	白米 花麩 ごま 砂糖 バター ポン菓子 マシュマロ	小ねぎ 大根 人参 小松菜 えのき	わかめおにぎり	588
16	木	ごはん 豚肉のりんごソース マカロニサラダ 牛乳	豚小間 牛乳 卵	白米 油 マカロニ コーン マヨネーズ 砂糖 薄力粉 バター	玉ねぎ りんご にんにく しょうが 人参 きゅうり マーメレード	マーメレードスコーン	695
17	金	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 野菜のおかか和え	鶏もも肉 みそ かつお節	白米 ごま 油 砂糖 観世麩 バター	しょうが キャベツ 人参 もやし	麩のラスク	466
18	土	豚丼 かきたま汁	豚小間 卵 わかめ	白米 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく 長ネギ	おかし	407
20	月	雑穀ごはん 鶏肉と野菜の旨煮 野菜のごまマヨネーズ和え	鶏もも肉 卵 牛乳	白米 雑穀米 砂糖 こんにゃく マヨネーズ ごま 薄力粉 バター	ごぼう れんこん 人参 ブロッコリー きゅうり	焼きドーナツ	519
21	火	ごはん 魚の西京焼き 大根の梅サラダ すまし汁	魚 みそ わかめ	白米 砂糖 マヨネーズ 油 オリーブ油 ごま	大根 きゅうり 人参 えのき 玉ねぎ 小松菜	小松菜とごまの おにぎり	481
22	水	お楽しみメニュー		ミックス粉 ココア		ココア蒸しパン	119
23	木	(祝)勤労感謝の日					
24	金	きのこカレーライス 野菜のドレッシング和え 牛乳	合挽肉 牛乳 ちりめん	白米 じゃがいも 油 砂糖 オリーブ油	玉ねぎ 人参 しめじ えのき グリンピース キャベツ きゅうり	じゃこおにぎり	596
25	土	肉うどん 野菜の磯和え	牛小間 のり	うどん 砂糖 油	玉ねぎ 人参 長ネギ キャベツ もやし	おかし	311
27	月	ごはん 油淋鶏 もやしときゅうりの中華サラダ わかめスープ	鶏もも肉 わかめ 牛乳 カルピス	白米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ミックス粉 バター	しょうが 長ネギ 人参 きゅうり もやし 玉ねぎ	カルピスマフィン	634
28	火	鮭の混ぜご飯 豆腐の味噌汁 蓮根とツナのサラダ	鮭 わかめ 絹ごし豆腐 みそ ツナ 塩昆布	白米 砂糖	しめじ 小松菜 玉ねぎ 小ねぎ れんこん ブロッコリー 人参	塩昆布おにぎり	450
29	水	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜のごま和え	豚小間	白米 押麦 砂糖 ごま 油 コーンフレーク バター マシュマロ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ	コーンフレークバー	492
30	木	ごはん 魚のオーロラソース カムカムサラダ 牛乳	魚 牛乳 かつお節	白米 マヨネーズ 砂糖 ごま	トマトケチャップ ごぼう きゅうり 人参 枝豆	枝豆おかか おにぎり	604

※材料はすべて（昼食・おやつ）一緒に表示してあります

●主な材料だけを表示してあります

●献立及び材料は変更する場合があります。



寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気を付けてあげたいもの。気温や湿度が低くなる時期には、抵抗力が弱まってウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、たんぱく質・脂質・糖質・ビタミン等をバランスよく摂取するようにしましょう。



七五三

七五三は、男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳の年の11月に、成長と福運を神社で祈願する日本の伝統的な行事です。子ども達には分かりにくいかもしれませんが、元気に大きくなったことをみんなで祝福してあげたいですね。

親子遠足

中止の場合は『お弁当デー』になります。お弁当、水筒、お箸の用意をお願いします。尚、0, 1歳児クラスはスプーンとフォークを用意します。

