

# 令和6年11月献立予定表

令和6年10月25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	金	麦ごはん 魚の西京焼き 野菜の梅おかか和え のっぺい汁	魚 味噌 かつお節 鶏小間	白米 押麦 砂糖 里芋 こんにゃく 片栗粉 コーンフレーク バター マシュマロ	もやし きゅうり 人参 大根 ごぼう 干椎茸 小ねぎ	コーンフレークバー	492	
2	土	ハヤシライス ドレッシングサラダ	牛小間	白米 油 ハヤシルウ コーン オリーブ油 砂糖	玉ねぎ 人参 トマトピューレ キャベツ きゅうり ブロッコリー	おかし	494	
4	月	<b>振替休日</b>						
5	火	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	鶏小間 卵 牛乳	白米 雑穀米 こんにゃく ごま マヨネーズ ミックス粉 バター	れんこん ごぼう 人参 大根 きゅうり かぼちゃ	かぼちゃドーナツ	679	
6	水	華風丼 春雨サラダ りんご	豚小間 卵 かまぼこ かつお節	白米 春雨 コーン ごま油	白菜 玉ねぎ 人参 干椎茸 きゅうり りんご 枝豆	枝豆おかかおにぎり	505	
7	木	ごはん ミートローフ マカロニサラダ 牛乳	合挽肉 豆腐 チーズ 牛乳	白米 コーン マカロニ マヨネーズ ミックス粉	玉ねぎ 人参 ピーマン トマトケチャップ きゅうり	ココア蒸しパン	684	
8	金	麦ごはん 魚の竜田揚げ 青菜とコーンのごま和え	魚 わかめ	白米 押麦 片栗粉 油 コーン ごま 砂糖	しょうが 小松菜 キャベツ 人参	わかめおにぎり	548	
9	土	肉うどん 野菜のゆかり和え	牛小間	うどん 砂糖 油	玉ねぎ 人参 干椎茸 長ねぎ キャベツ きゅうり	おかし	303	
11	月	ごはん 魚のパン粉焼き ポパイサラダ 豆乳スープ	魚 粉チーズ かまぼこ ちりめん 豆乳 ベーコン 牛乳 きな粉	白米 薄力粉 パン粉 マヨネーズ 片栗粉 砂糖	ほうれん草 キャベツ 人参 玉ねぎ ブロッコリー	ミルクずもち	580	
12	火	雑穀ごはん 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 豆腐 牛乳 卵	白米 雑穀米 ピーファン ごま油 薄力粉 砂糖 バター	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン チンゲン菜 りんご	りんごケーキ	531	
13	水	じゃこごはん 豚汁 野菜の塩昆布和え 牛乳	ちりめん 鶏小間 豚小間 味噌 塩昆布 牛乳 チーズ	白米 砂糖 油 里芋 こんにゃく ミックス粉 コーン	人参 いんげん 干椎茸 大根 玉ねぎ 長ネギ キャベツ きゅうり	チーズ蒸しパン	642	
14	木	麦ごはん 鶏肉の唐揚げ 野菜の中華和え 卵スープ 牛乳	鶏肉 卵 牛乳 ちりめん かつお節 刻みのり	白米 押麦 薄力粉 片栗粉 油 ごま ごま油 砂糖	にんにく しょうが 人参 キャベツ きゅうり ほうれん草 玉ねぎ えのきたけ	ふりかけおにぎり	653	
15	金	鯛めし 野菜の梅肉和え すまし汁 (七五三会)	鯛 錦糸卵 ヨーグルト	白米 砂糖 麩	小ねぎ 大根 きゅうり 人参 ねり梅 玉ねぎ 小松菜 みかん缶 もも缶 パイン缶 りんご缶	フルーツヨーグルト	363	
16	土	クリームスパゲティ トマトスープ	ウインナー ベーコン 牛乳	スパゲティ オリーブ油	しめじ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 トマト缶 えのきたけ パセリ	おかし	457	
18	月	パン 鶏肉のオニオントマト煮 コールスローサラダ 牛乳	鶏肉 牛乳 かつお節	パン 砂糖 コーン マヨネーズ 白米 ごま	玉ねぎ しめじ トマト缶 トマトピューレ トマトケチャップ キャベツ きゅうり 人参 小松菜	青菜おにぎり	519	
19	火	雑穀ごはん 照り焼きチキン 野菜とわかめの甘酢和え (共食の日)	鶏肉 わかめ 牛乳 ツナ チーズ	白米 雑穀米 ミックス粉 コーン	しょうが にんにく 大根 きゅうり 人参 トマトケチャップ パセリ	ピザ蒸しパン	525	
20	水	麦ごはん 麻婆豆腐 もやしとじゃこのナムル (共食の日)	豆腐 合挽肉 味噌 ちりめん ひじき	白米 押麦 片栗粉 油 ごま	玉ねぎ 人参 しょうが もやし 小松菜 にんにく	ひじきおにぎり	664	
21	木	ごはん スパニッシュオムレツ(鮭) みかんサラダ (共食の日)	卵 鮭 チーズ 牛乳	白米 じゃがいも オリーブ油 砂糖 ミックス粉 チョコチップ バター	ほうれん草 人参 キャベツ きゅうり みかん缶	チョコチップクッキー	533	
22	金	きのこカレーライス 野菜のフレンチ和え 牛乳 (共食の日)	豚小間 牛乳	白米 油 カレルウ オリーブ油 砂糖	しめじ えのきたけ 玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり	ゆかりおにぎり	612	
23	土	<b>(祝) 勤労感謝の日</b>						
25	月	チキンピラフ ポトフ ブロッコリーサラダ 牛乳	鶏小間 ウインナー 牛乳 ちりめん	白米 バター じゃがいも コーン マヨネーズ ごま ごま油	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ ブロッコリー	ごまじゃこおにぎり	639	
26	火	ごはん 魚のオーロラソース カムカムサラダ 牛乳	魚 牛乳	白米 マヨネーズ 砂糖 ごま ごま油 淡雪麩 バター	トマトケチャップ ごぼう きゅうり 人参	麩のラスク	595	
27	水	麦ごはん すき焼き風煮 大根の梅サラダ	牛小間 豆腐 かつお節	白米 押麦 春雨 砂糖 油 オリーブ油 ごま ごま油	白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ 大根 きゅうり	おかかおにぎり	607	
28	木	<b>お弁当デー</b>						
29	金	雑穀ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜のごま和え	豚小間 ヨーグルト	白米 雑穀米 ごま 砂糖 薄力粉 バター	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし	ヨーグルトスコーン	525	
30	土	鶏そぼろ丼 味噌汁	鶏挽肉 錦糸卵 油揚げ 味噌	白米 じゃがいも	玉ねぎ 人参 小ねぎ	おかし	398	

※材料はすべて(昼食・おやつ)一緒に表示してあります

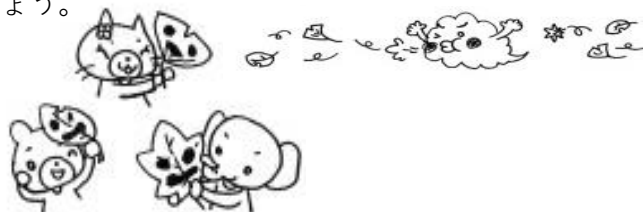
●主な材料だけを表示してあります

●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』

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。七五三に食べる千歳飴には、「千年長生き出来ますように」という願いが込められています。



## 『お弁当デー』

11月28日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歳児クラスはお茶とスプーンとフォークを用意します。