

平成 29 年 11 月 献立予定表

平成29年10月31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	水	親子丼 野菜のおかか和え 牛乳	鶏肉 卵 かまぼこ かつお節 牛乳 チーズ	砂糖 油 白米 白玉粉	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ キャベツ もやし	もちもち チーズパン	478
2	木	お弁当デー 芋掘り遠足	じゃこ	白米 砂糖 油	人参	じゃこ おにぎり	197
3	金	文化の日					
4	土	牛肉丼 野菜のごま和え	牛肉	砂糖 油 白米 片栗粉 ごま	人参 玉ねぎ ねぎ 椎茸 キャベツ もやし	お菓子	383
6	月	雑穀米 鶏肉のピーナッツからめ じゃこ豆サラダ 牛乳	鶏肉 大豆 じゃこ 牛乳 かつお節 さくらえび のり	雑穀米 薄力粉 片栗粉 ピーナッツ 油 砂糖 白米	にんにくしょうが 人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり	ふりかけ おにぎり	589
7	火	ごはん クリームシチュー みかんサラダ	鶏挽肉 卵 牛乳 スキムミルク	白米 油 さつまいも 砂糖 バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり パナナ	バナナ ケーキ	599
8	水	ごはん 納豆和え 牛乳 ししゃものフライタルタルソース	ししゃも 卵 納豆 牛乳 スキムミルク	白米 薄力粉 パン粉 マヨネーズ 油 砂糖 ミックス粉 バター	パセリ 玉ねぎ 人参 ほうれんそう キャベツ レーズン	レーズン クッキー	675
9	木	麦ごはん 鶏レバーの甘辛煮 炒めビーフン りんご 牛乳	鶏レバー かまぼこ 牛乳 さくらえび 昆布	白米 麦 砂糖 油 ビーフン	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ りんご	さくらえびと 昆布のおにぎり	576
10	金	ひじきご飯 のっぺい汁 干し大根と人参の甘辛煮	鶏肉 油揚げ 大豆 じゃこ スキムミルク	白米 油 砂糖 片栗粉 さといも ごまごま油	いんげん ひじき 人参 ごぼう 大根	大豆の カルシウム炒め	485
11	土	スパゲティミートソース 野菜サラダ	合挽肉	スパゲティ 油 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ ケチャップ ピーマン きゅうり	お菓子	280
13	月	麦ごはん 魚の照り焼き すまし汁	魚 スキムミルク 卵	砂糖 油 薄力粉 バター ごま	にんにく ほうれんそう 人参 えのき	ごま クッキー	369
14	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き 大根の和風サラダ 牛乳	豚肉 かつお節 牛乳	白米 砂糖 さつまいも 薄力粉 油	大根 人参 きゅうり	さつまいも 芋プリッツ	522
15	水	赤飯 豆腐の味噌汁 さつまいものナッツ和え お五三会	豆腐 みそ チーズ わかめ	白米 砂糖 油 さつまいも ピーナッツ 白玉粉 バター	人参 玉ねぎ ねぎ マーメレード	マーメレード ボンデケーキ	531
16	木	ごはん 魚の和風マリネ 野菜の磯和え	魚 鶏肉 のり ひじき	白米 砂糖 薄力粉 油	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし	ひじき おにぎり	509
17	金	ドライカレー さつまいもサラダ 牛乳	合挽肉 ヨーグルト 牛乳 卵 豆腐 スキムミルク	白米 砂糖 さつまいも マヨネーズ 薄力粉 バター	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり りんご	おから スコーン	718
18	土	ごはん 肉じゃが はるさめスープ	合挽肉	白米 じゃがいも 砂糖 春雨 ごま油	いんげん 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ 椎茸	お菓子	340
20	月	ごはん 魚のムニエル もぐもぐゴンポー 牛乳	魚 じゃこ ハム 牛乳 油揚げ	白米 薄力粉 油 砂糖 マヨネーズ ごま	ごぼう きゅうり 人参	きつね おにぎり	474
21	火	じゃこご飯 わかめスープ じゃがいものカレー炒め	鶏肉 じゃこ わかめ	白米 砂糖 油 ごま油 じゃがいも さつまいも ごま	人参 いんげん 椎茸 玉ねぎ	大学芋	458
22	水	ごはん 照り焼きチキン マカロニサラダ 牛乳	鶏肉 牛乳 ツナ缶	白米 砂糖 マカロニ コーン マヨネーズ	にんにく 人参 きゅうり 玉ねぎ	ツナマヨ おにぎり	683
23	木	勤労感謝の日					
24	金	ごはん チキンカツ 温野菜 きのこスープ	鶏肉 油揚げ	白米 薄力粉 パン粉 油 砂糖 バター ごま	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ しめじ えのき 椎茸	のり巻き おにぎり	524
25	土	ハヤシライス 野菜の塩昆布和え	牛肉 塩昆布	白米 油	玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり キャベツ	お菓子	387
27	月	ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜の甘酢和え 牛乳	鶏肉 牛乳	白米 薄力粉 油 砂糖 雑穀米	にんにくしょうが キャベツ 人参 きゅうり	雑穀 おにぎり	528
28	火	おたのしみメニュー	わかめ かつお節	白米		ワカメ おにぎり	147
29	水	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 野菜のじゃこ和え 牛乳	合挽肉 スキムミルク じゃこ 牛乳 卵 チーズ	砂糖 白米 薄力粉 マヨネーズ	いんげん かぼちゃ 人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ ピーマン	ピザ	496
30	木	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 青菜とコーンのごま和え	魚	ごま 砂糖 コーン 雑穀米 白米マヨネーズ	人参 キャベツ ほうれんそう	雑穀おにぎり	324

※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。



栄養を補う毎日のおやつ

幼児期は、1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1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。お勧めは、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い時間なので、食への興味を広げるチャンスでもあります。いっしょ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よいですね。



10月のお楽しみメニュー

● さつまいもカレーライス

● みかんサラダ

旬の食材のさつまいもを使ったカレーライスでみんな喜んで食べていましたよ！
来月のメニューもお楽しみに！