

2023年11月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日 曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	力が出る。体があたたか くなる。	病気になるにくくなる。
1 水	肉じゃが 米飯 豆腐のみそ汁 フルーツ	ビスケット	豚肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 ジャガイモ	人参 玉ねぎ 糸こんにゃく さやいんげん フルーツ
2 木	ハンバーガー フライドポテト コンソメスープ フルーツ	マドレーヌ	牛肉 わかめ 牛乳 卵 ベーコン	パン ジャがいも ホットケーキミックス バター	キャベツ 人参 玉ねぎ フルーツ
3 金	文化の日				
4 土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	バウムクーヘン	牛乳	じゃがいも 食パン スティックパン	人参 きゅうり キャベツ
6 月	和風チャーハン スチームキャベツ ウインナー 豆腐のみそ汁	おかし	鮭 豆腐 みそ わかめ 牛乳 ウインナー	米	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ
7 火	チキンカツ オーロラサラダ ゆかりご飯【米飯】 エリンギのみそ汁	おさつ蒸しパン	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	パン粉 米 ごま さつまいも 蒸しパン粉	キャベツ きゅうり 人参 エリンギ
8 水	白身魚のカレーマヨ焼き キャベツのおひたし 七分つきご飯【米飯】 さつまいものみそ汁	じゃが芋の ガレット	白身魚 花かつお みそ わかめ 牛乳 片栗粉	米 さつまいも じゃがいも	キャベツ 人参
9 木	筑前煮 米飯 厚揚げとこののみそ汁 フルーツ	ワッフル	鶏肉 ちくわ 厚揚げ わかめ 牛乳 みそ	じゃがいも 米	ごぼう 人参 玉ねぎ こんにゃく たけのこ 絹さや しめじ エリンギ フルーツ
10 金	ポークシチュー 食パン コールスローサラダ フルーツ	ビスケット とお菓子	豚肉	じゃがいも 食パン	人参 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン缶 フルーツ
11 土	ホットドッグ プチジャムロール 牛乳	せんべい	ウインナー 牛乳	ロールパン いちごジャム	キャベツ
13 月	チキンライス かぼちゃサラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ	あんこクッキー	鶏肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳 卵 ハム	米 小麦粉	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり かぼちゃ 小豆 フルーツ
14 火	メンチカツ マヨドレサラダ わかめご飯 玉ねぎと厚揚げのみそ汁	鮭おにぎり	豚肉 うす揚げ みそ 牛乳 鮭	パン粉 米 ごま	キャベツ 人参 きゅうり 白菜
15 水	豚肉と野菜の中華麺 (野菜煮込みうどん) 蒸しシューマイ 【じゃがいもの煮物】	せんべいと ビスケット	豚肉 わかめ なると	中華麺 ごま じゃがいも	ごぼう 干しいたけ フルーツ
16 木	すきやき風煮物 さつまいもラップおにぎり 麩のみそ汁 フルーツ	ピザパン	牛肉 豆腐 大豆 みそ わかめ 牛乳 ハム 卵	米 麩 さつまいも ホットケーキミックス	白菜 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 小松菜 えのき ピーマン コーン缶 フルーツ
17 金	八宝菜 焼き春巻き 【かぼちゃの煮物】 米飯 フルーツ	スイートポテト	豚肉	米 さつまいも	人参 白菜 えのき もやし たけのこ 玉ねぎ ピーマン 干しいたけ フルーツ
18 土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳 一口ゼリー	おかし	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	人参 きゅうり キャベツ ゼリー

日 曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	力が出る。体があたたか くなる。	病気になるにくくなる。
20 月	ちりめんチャーハン カルシウムサラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ	ボンデケーキ	ちりめんじゃこ 豆腐 みそ チーズ 牛乳 わかめ	米 ごま 白玉粉 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり キャベツ
21 火	からあげ 和風マヨドレサラダ ゆかりご飯【米飯】 キャベツのみそ汁	わかめおにぎり	鶏肉 みそ 牛乳 わかめ	米 ごま 麩	キャベツ 人参 きゅうり
22 水	かやくうどん (かやく煮込みうどん) 里芋のそぼろ煮 フルーツ	里芋とじゃが芋の チーズ焼き	わかめ かまぼこ うす揚げ 豚ミンチ チーズ	うどん 里芋 じゃがいも	もやし 人参 干しいたけ 玉ねぎ フルーツ
23 木	勤労感謝の日				
24 金	秋野菜のポークカレーライス ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ	ホットケーキ	豚肉 シーチキン 牛乳 卵	じゃがいも 米 ジャム ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 なす しめじ キャベツ ブロッコリー フルーツ
25 土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳 フルーツ	牛乳ケーキ	シーチキン 牛乳	ロールパン スティックパン	玉ねぎ フルーツ
27 月	親子どんぶり じゃことわかめの酢の物 しめじのみそ汁 フルーツ	シュガーラスク	鶏肉 かまぼこ 卵 ちりめんじゃこ わかめ 豆腐 牛乳	米 ごま 食パン バター	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ しめじ フルーツ
28 火	ポテトコロッケ ごまドレサラダ 【マヨドレサラダ】 わかめご飯 麩のみそ汁	せんべいと フルーツ	みそ わかめ 牛乳	じゃがいも パン粉 米 ごま 麩	キャベツ 人参 きゅうり フルーツ
29 水	白身魚の照り焼き おひたし 七分つきご飯【米飯】 豆腐のみそ汁	ドーナツ	白身魚 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米	小松菜 白菜 人参
30 木	高野豆腐の卵とじ 米飯 白菜と厚揚げのみそ汁 フルーツ	プリン	高野豆腐 シーチキン かまぼこ 卵 厚揚げ 牛乳	米	人参 玉ねぎ ほうれん草 干しいたけ 白菜 フルーツ

()内は基準値

11月平均	エネルギー		たんぱく質	脂質	塩分
	未満児	477 (490) Kcal		16.2 (18.0) g	15.5 (15.0) g
3歳以上	579 (580) Kcal		20.4 (21.0) g	19.3 (17.0) g	1.8 (1.6) g

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
 ※()はひよこ組・りす組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。

～ 旬の野菜 里芋 ～

今月のお野菜は「里芋」です。
 里芋の旬は8月から11月ですが、里芋は子だくさんの象徴として、正月頃に需要が高まります。
 里芋の美味しい見分け方は
 ・形が丸みをおび、ふっくらしているもの
 ・里芋の縞模様のはっきりしているもの です。

里芋のネバネバには食物繊維が含まれており、お腹の調子を良くしてくれます。
 シチューやグラタン、コロッケなど、じゃがいもから里芋に変えて料理してみるのもおすすめです。

