

2024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	金	ハンバーグ マヨドレサラダ わかめご飯 豆腐のみそ汁 フルーツ お誕生日会	プリン アラモード	豚肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 生クリーム ごま	キャベツ きゅうり 人参 フルーツ
2	土	ホットドッグ プーチジャムロール 牛乳	バウムクーヘン	ウインナー 牛乳	ロールパン いちごジャム 小麦粉	キャベツ
4	月	振替休日 (文化の日)				
5	火	からあげ マカロニサラダ わかめご飯 豆腐のみそ汁	フレンチ トースト	鶏肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳	片栗粉 マカロニ 米 食パン ごま	キャベツ きゅうり 人参 生姜
6	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(さつまいもの煮物) おにぎり フルーツ	ホットケーキ	豚肉 わかめ なんと 牛乳 卵	中華麺 ごま 米 ホットケーキミックス ジャム 小麦粉	もやし 人参 白菜 フルーツ
7	木	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	鮭おにぎり	白身魚 花かつお みそ わかめ 牛乳 鮭	米 さつまいも ごま	キャベツ 人参
8	金	ポークシチュー 食パン コールスローサラダ フルーツ	ドーナツ	豚肉 牛乳	じゃがいも 食パン 小麦粉	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
9	土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳 一口ゼリー	せんべい	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 ゼリー
11	月	チキンライス オーロラサラダ 玉ねぎと厚揚げのみそ汁 フルーツ	おかか おにぎり	鶏肉 厚揚げ みそ 花かつお	米 ごま	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり フルーツ
12	火	ポテトコロケ カルシウムサラダ ゆかりご飯【米飯】 しめじのみそ汁 カルシウムデー	チーズ スティックパン	チーズ 豆腐 みそ 牛乳 しらす	じゃがいも パン粉 米 ごま ホットケーキミックス	キャベツ ほうれん草 人参 しめじ
13	水	ひじき入り炊き込みご飯 土佐和え【おひたし】 じゃがいものみそ汁 フルーツ	ちんすこう	うす揚げ シーチキン ひじき みそ わかめ 牛乳 花かつお	米 じゃがいも 小麦粉	人参 たけのこ こんにゃく 干しいたけ ごぼう 小松菜 白菜 フルーツ
14	木	すきやき風煮物 麦ご飯 豆腐のみそ汁 フルーツ	おさつ蒸しパン	豆腐 大豆 牛肉 みそ わかめ 牛乳	米 蒸しパン粉 さつまいも	白菜 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 小松菜 フルーツ
15	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	スイスロール	豚肉 シーチキン 牛乳	じゃがいも 米 小麦粉 生クリーム	玉ねぎ 人参 なす しめじ キャベツ ブロッコリー フルーツ
16	土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳	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 きゅうり
18	月	チキンカツ ドレッシングサラダ さつまいもラップおにぎり エリンギのみそ汁 食育の日	あんこクッキー	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	パン粉 米 さつまいも 小麦粉	キャベツ きゅうり 人参 エリンギ 小豆
19	火	和風チャーハン ウインナー キャベツとツナのサラダ 麩のすまし汁 フルーツ	豆腐の パンケーキ	鮭 ウインナー シーチキン わかめ 牛乳 豆腐	米 麩 ホットケーキミックス ジャム	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり フルーツ

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	水	白身魚のマヨドレ焼き 白菜のクリーム煮 米飯 フルーツ 野菜デー	白菜お好み焼き	白身魚 ウインナー 豆乳 牛乳 卵 豚肉 青のり 花かつお	米	白菜 玉ねぎ 人参 しめじ フルーツ
21	木	豚肉とさつまいもの甘辛煮 米飯 豆腐とうす揚げのみそ汁 フルーツ	わかめおにぎり	豚肉 豆腐 うす揚げ みそ 牛乳 わかめ	さつまいも 米 片栗粉 ごま	玉ねぎ ピーマン フルーツ
22	金	八宝菜 焼き春巻き【かぼちゃの煮物】 米飯 フルーツ	ウエハースと ビスケット	豚肉 牛乳	米 小麦粉	人参 白菜 えのき もやし たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ ピーマン フルーツ
23	土	勤労感謝の日				
25	月	ツナとコーンのピラフ ごまドレサラダ 【マヨドレサラダ】 さつまいものみそ汁 フルーツ	きなこおにぎり	シーチキン みそ わかめ 牛乳 きなこ	米 さつまいも ごま	人参 玉ねぎ コーン缶 キャベツ きゅうり フルーツ
26	火	メンチカツ 小松菜とツナの和え物 ゆかりご飯【米飯】 しめじのみそ汁	蒸しパン	豚肉 シーチキン 豆腐 みそ わかめ 牛乳	パン粉 米 ごま 蒸しパン粉	小松菜 白菜 人参 しめじ
27	水	けんちん風うどん (野菜煮込みうどん) ハッシュドポテト おにぎり フルーツ	スイートポテト	鶏肉 うす揚げ 牛乳	うどん じゃがいも 米 さつまいも 生クリーム	人参 ごぼう 干しいたけ フルーツ
28	木	筑前煮 七分つきご飯 玉ねぎと厚揚げのみそ汁 フルーツ	さつまいも ドーナツ	鶏肉 ちくわ 厚揚げ 牛乳 バター みそ 牛乳 わかめ	じゃがいも 米 さつまいも 小麦粉	人参 ごぼう 玉ねぎ こんにゃく たけのこ フルーツ
29	金	ハヤシライス 白菜サラダ フルーツ	ビスケットと せんべい	豚肉	じゃがいも 米	玉ねぎ 人参 白菜 コーン缶 フルーツ
30	土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳 フルーツ	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 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	481 (490) Kcal	16.5 (18.0) g	16.3 (15.0) g	1.4 (1.5) g
3歳以上	581 (580) Kcal	20.6 (21.0) g	20.1 (17.0) g	1.6 (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 白菜 ～

今月の野菜は「白菜」です。
 白菜は寒さにあたって、おいしさを増す冬を代表する野菜で知られ、キャベツのように結球した葉を食用とします。

- 栄養価は外側ほど高い傾向があります！
- 一度で食べ切れない場合は、切って内側の葉から先に使うと長持ちしやすいです！
- 煮物にすると、水に溶けだしたビタミンやカリウムも逃さず摂取することができます！

園では「白菜のクリーム煮」と「白菜お好み焼き」を作ります。楽しみにしていて下さいね♪

