



11月予定献立表



令和5年度

認定こども園 東雲幼稚園

日	曜日	献立名	主な食材とその働き			未満児 付け合わせ	おやつ	
			血や肉、骨になる 食べもの(赤)	体の調子を整える 食べもの(緑)	熱や力になる 食べもの(黄)		未満児(9時)	全園児(3時)
1	水	白身魚の包み焼き・卵の花・ポパイ納豆 貝だくさんみそ汁・りんご	たら・おから・油揚げ 鶏ひき肉・豚肉・脱脂粉乳	玉ねぎ・赤ピーマン・えのきたけ ひじき・人参・ねぎ・ごぼう・しめじ 大根・ほうれん草・栗のり・りんご	砂糖・冷凍里芋	ちくわのごま炒め	麦茶・お菓子	牛乳 麩のラスク
2	木	厚揚げの中華煮・きゅうりの中華風サラダ わかめ卵スープ・柿	豚肉・厚揚げ ハム・卵	玉ねぎ・人参・ねぎ・ピーマン きゅうり・もやし・わかめ・柿	ごま油・片栗粉 春雨・砂糖	えびシューマイ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
3	金	文化の日						
4	土	ちゃんこ汁・豚肉と昆布の炒め煮 なめたけ豆腐・バナナ	鶏ひき肉・卵・さつま揚げ 高野豆腐・脱脂粉乳・豚肉 絹ごし豆腐	白菜・人参・にら・ねぎ 刻み昆布・なめたけ・バナナ	片栗粉・ごま油 糸こんにゃく	鮭フレーク	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
5	日							
6	月	マーボー豆腐・ほうれん草のナムル 揚げギョーザ・りんご	木綿豆腐・豚ひき肉 冷凍ギョーザ・ハム	玉ねぎ・ねぎ・ほうれん草 もやし・人参・コーン・りんご	ごま油・片栗粉 砂糖・油・ごま	チャーハン	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
7	火	鶏肉のトマト煮・ブロッコリーのごま和え じゃがいものスープ・オレンジ	鶏もも肉 ベーコン	玉ねぎ・人参・ホールのトマト缶 ピーマン(赤・黄)・粉パセリ ブロッコリー・オレンジ	片栗粉・ごま じゃがいも・マカロニ	ピラフ	麦茶 チーズかまぼこ	牛乳・お菓子
8	水	鮭のサラダ焼き・れんこんのきんぴら あさりと玉ねぎのみそ汁・柿	鮭・豚ひき肉・脱脂粉乳 冷凍あさりとむき身	グリーンコーン缶・玉ねぎ れんこん水煮・人参 チンゲン菜・柿	マッシュポテト 油・砂糖	ミートボール	麦茶・お菓子	牛乳 豆腐チーズおやき
9	木	プレーンオムレツデミソースかけ・キウイフルーツ マカロニサラダ・かぶ入りチキンスープ	卵・脱脂粉乳・牛乳 豚肉・ハム・鶏ひき肉	玉ねぎ・マッシュルーム缶 人参・コーン・きゅうり・かぶ えのきたけ・キウイフルーツ	油・マカロニ・マヨネーズ デミグラスソース	粉ふきいも	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
10	金	豚肉のしょうが焼き・五目かきたま汁 トマトと塩昆布のナムル風・みかん	豚肉・卵	玉ねぎ・トマト・塩昆布 チンゲン菜・人参・わかめ みかん	ごま油・ごま 片栗粉	レタス	麦茶・焼きいも	牛乳・お菓子
11	土	鶏だんご鍋・ひじきとさつまいもの炒り煮 和風冷奴・鮭フレーク・バナナ	鶏ひき肉・木綿豆腐 脱脂粉乳・絹ごし豆腐 ちくわ・鮭フレーク	ねぎ・白菜・えのきたけ・人参 玉ねぎ・ひじき・りんげん バナナ	片栗粉・砂糖 さつまいも	ミニトマト	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
12	日							
13	月	さつまいもカレー・ツナサラダ・福神漬け キャンディチーズ・豆腐とたまごのスープ・柿	豚肉・脱脂粉乳・ツナ缶 チーズ・卵・木綿豆腐 かにかま	人参・玉ねぎ・レタス・柿 きゅうり・福神漬け・ねぎ	さつまいも・片栗粉 マヨネーズ	コーンライス	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
14	火	ししゃものコーンフ레이크焼き・ブロッコリーとひじきのソテー あさりとじゃがいもの豆乳汁・バナナ	ししゃも・卵・豆乳 冷凍あさりとむき身	ブロッコリー・ひじき・人参 玉ねぎ・グリーンコーン缶 バナナ	小麦粉・油・じゃがいも コーンフ레이크	トマトご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
15	水	つみれ団子汁・納豆野菜和え チキンナゲット・パイン缶	つみれ・鶏ひき肉・木綿豆腐 脱脂粉乳・ひきわり納豆 冷凍チキンナゲット・ハム	玉ねぎ・かぼちゃ・人参 ごぼう・ねぎ・小松菜・もやし パイン缶	片栗粉・マヨネーズ	トマト	麦茶・お菓子	牛乳・赤飯
16	木	お弁当の日					豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
17	金	五目ラーメン・煮玉子・春巻き パンパンジー・オレンジ	鶏もも肉・鶏むね肉 卵・冷凍春巻き	コーン・もやし・チンゲン菜 人参・干しいたけ・ねぎ きゅうり・オレンジ	中華麺・ごま油・油 砂糖・ごまだれ	鮭わかめおにぎり	麦茶 ミニソーセージ	牛乳・お菓子
18	土	おゆうぎ会	11月18日(土)におゆうぎ会を開催いたします。全体で音楽を表現する子どもたちですが、緊張して、いつものようなのびのびとした表現ができないこともあるかもしれません。大きな拍手が、子どもたちには何よりの励みとなり、きっといい顔で熱演してくれることでしょう。					
19	日							
20	月	きのこシチュー・サラミサラダ・ミニトマト チーズ入りスクランブルエッグ・みかん缶	ベーコン・脱脂粉乳 牛乳・サラミ・卵・チーズ	しいたけ・しめじ・人参 玉ねぎ・レタス・きゅうり ミニトマト・みかん缶	じゃがいも・油 マヨネーズ	食パン	豆乳・お菓子	牛乳 ハリハリおにぎり
21	火	鶏のカレー唐揚げ・かみかみサラダ 田舎汁・りんご	鶏もも肉・卵・豚肉 しらす干し・木綿豆腐 脱脂粉乳	きゅうり・人参・切干大根 わかめ・ごぼう・かぼちゃ ねぎ・りんご	片栗粉・小麦粉・ごま 油・三温糖・ごま油	里芋ご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
22	水	さわらの塩麹焼き・春雨ともやしのソテー かぶとわかめのみそ汁・みかん	さわら・脱脂粉乳	もやし・玉ねぎ・人参・にら コーン・かぶ・えのきたけ わかめ・みかん	砂糖・春雨	さつまいもの甘煮	麦茶 メンコちゃんゼリー	牛乳・お菓子
23	木	勤労感謝の日						
24	金	きのこのハヤシライス・ポイルウィンナー たまごサラダ・あさりとキャベツの豆乳汁・オレンジ	豚肉・卵・ウィンナー 冷凍あさりとむき身	玉ねぎ・人参・しめじ・えのきたけ 冷凍ミックスベジタブル・キャベツ クリームコーン缶・オレンジ	じゃがいも・豆乳 マヨネーズ	ピースご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
25	土	豆乳ポトフ・マカロニのトマト煮 ソーセージソテー・バナナ	鶏もも肉・豆乳・豚ひき肉 粉チーズ・魚肉ソーセージ	玉ねぎ・キャベツ・人参 粉パセリ・バナナ	じゃがいも・砂糖 マカロニ・油	ゆでブロッコリー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
26	日							
27	月	さばのおろし煮・もやしの和え物 さつまいものみそ汁・りんご	さば・油揚げ 脱脂粉乳	大根・もやし・人参・小松菜 玉ねぎ・わかめ・りんご	砂糖・ごま油 さつまいも	ポイルウィンナー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
28	火	鶏肉のマーメイド焼き・豚肉入りけんちん汁 れんこんと切干大根のナポリタン風・バナナ	鶏もも肉・ウィンナー 豚肉・木綿豆腐・油揚げ	切干大根・ピーマン・人参 玉ねぎ・れんこん水煮・大根 ごぼう・ねぎ・バナナ	マーメイド・砂糖 片栗粉・冷凍里芋・ごま油	キャンディチーズ	麦茶・お菓子	牛乳・大学いも
29	水	きのこカレーうどん・ゆで卵・パイナップル ブロッコリーのツナ昆布和え・オレンジ	豚肉・卵・ツナ缶	しいたけ・しめじ・えのきたけ 小松菜・人参・ねぎ・青のり ブロッコリー・塩昆布・オレンジ	ゆでうどん・ごま じゃがいも・油	じゃこおにぎり	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
30	木	豚肉のすき焼き風煮物・野菜のゆかり和え 大根とわかめのみそ汁・黄桃缶	豚肉・脱脂粉乳	白菜・玉ねぎ・えのきたけ ねぎ・きゅうり・人参・大根 わかめ・黄桃缶	砂糖	磯納豆	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子

食ベゴよみ

鍋料理は栄養満点!

木枯らしが吹いて肌寒くなってきたら鍋の季節! 肉や野菜を入れて煮るだけの手軽さに加え、栄養バランスが整いやすいのも鍋の魅力。塩分をとり過ぎるとの指摘もありますが、野菜を多く使えば、塩分過剰のリスクよりも体によい栄養成分をとれるメリットの方が大きいでしょう。また、鍋は家族団らんの象徴的な料理。鍋を囲んでの楽しいおしゃべりや笑顔も、鍋の栄養成分です。

	以上児目標量	今月の平均	未満児目標量	今月の平均
エネルギー(kcal)	422	364	525	481
たんぱく質(g)	21	19.1	21	19.8
脂質(g)	17.5	17	15.8	16.8
食塩(g)	1.7	1.8	1.6	1.7

◎以上児(桜組・竹組・松組)です。
家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれていません。
◎未満児(楓組・桃組)です。栄養量には主食が含まれています。
◎献立は、都合により変更になることがあります。

☆11月10日(金)は東英小学校3年生と山形こども園(4歳児)と一緒に『焼きいも交流会』を予定しています。晴れますように…。