



11月予定献立表



令和6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	金	豆乳豚汁・納豆野菜和え たららの磯辺焼き・みかん缶	豚肉・高野豆腐・豆乳 たら・ひきわり納豆・ハム	人参・白菜・しめじ・ねぎ 青のり・小松菜・もやし みかん缶	糸こんにゃく・油・片栗粉 じゃがいも・マヨネーズ	トマト	麦茶・焼きいも	牛乳・お菓子
2	土	豚肉とれんこんのしょうが焼き・ミニゼリー トマトと塩昆布のナムル風・五目かきたま汁	豚肉・卵	れんこん・水菜・人参・トマト 塩昆布・チンゲン菜・玉ねぎ わかめ	ごま油・ごま 片栗粉	レタス	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
3	日	文化の日	 11月3日の「文化の日」は、1984年に国民の祝日として制定されました。家族でキクを觀賞したり美術館へ出かけたりして、文化や芸術に親しむきっかけになればいいですね。			 美術館		
4	月	振替休日						
5	火	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 きゅうり・福神漬け・ねぎ・柿	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
6	水	お弁当の日					豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
7	木	さつまいもの天ぷら・切干大根とハムの中華サラダ レタス・小松菜とあさりのみそ汁・りんご	ハム・脱脂粉乳 冷凍あさりむき身	レタス・切干大根・人参 きゅうり・小松菜・玉ねぎ りんご	さつまいも・天ぷら粉 油・マヨネーズ・砂糖 ごま・ごま油	人参ご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
8	金	プレーンオムレツデミソースかけ・マカロニサラダ かぶ入りチキンスープ・キウイフルーツ	卵・脱脂粉乳・牛乳 豚肉・ハム・鶏むね肉	玉ねぎ・マッシュルーム・水菜 人参・コーン・えのきたけ きゅうり・かぶ(葉)・キウイ	油・マカロニ マヨネーズ	粉ふきいも	麦茶・お菓子	牛乳 きつねにぎり
9	土	鶏肉のすき焼き風煮物・いんげんのツナ和え 切干大根とかぼちゃのみそ汁・バナナ	鶏もも肉・焼き豆腐 ツナ缶	長ねぎ・玉ねぎ・白菜 人参・えのきたけ・いんげん 切干大根・かぼちゃ・バナナ	糸こんにゃく・ごま 砂糖・ごま油	鮭フレーク	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
10	日							
11	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・柿	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・柿	じゃがいも・油 マヨネーズ	食パン	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
12	火	さばのりんごソースかけ・ポテトサラダ 小松菜とわかめのみそ汁・キウイフルーツ	さば・ハム 脱脂粉乳	りんご・玉ねぎ・小松菜 冷凍ミックスベジタブル わかめ・キウイフルーツ	片栗粉・油・砂糖 じゃがいも・マヨネーズ	炒り卵	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
13	水	五目ラーメン・煮玉子・焼きギョーザ パンパンジー・オレンジ	鶏もも肉・鶏むね肉 卵・冷凍ギョーザ	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・砂糖 ごまだれ	じゃこおにぎり	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
14	木	ハニースパイシーチキン・おさつサラダ コーンスープ・りんご	鶏もも肉・卵	冷凍ミックスベジタブル 大根・クリームコーン缶 ねぎ・りんご	はちみつ・さつまいも 片栗粉・マヨネーズ	キャンディチーズ	麦茶 メンコちゃんゼリー	牛乳・お菓子
15	金	ちゃんこ汁・豚肉と昆布の炒め煮・バナナ きゅうりの黒ごまサラダ・鮭フレーク	鶏むね肉・卵・さつま揚げ 高野豆腐・脱脂粉乳・豚肉 鮭フレーク	白菜・人参・にら・ねぎ 刻み昆布・きゅうり ブロッコリー・バナナ	片栗粉・ごま油 糸こんにゃく・ごま	さつまいもの甘煮	麦茶・お菓子	牛乳・赤飯
16	土	おゆうぎ会	 子どもたちはおゆうぎ会に向けて、元気いっぱいに踊ったり、歌をうたったりしています。おゆうぎ会当日は、がんばっている子どもたちの姿、成長した姿を、温かく見守り、応援してくださいね。					
17	日							
18	月	みそ炒め丼・もやしとわかめのナムル 和風冷奴・大根と鶏肉のすまし汁・オレンジ	豚肉・絹ごし豆腐 ハム・鶏もも肉	キャベツ・ピーマン(緑・赤) ねぎ・もやし・人参・わかめ 大根・チンゲン菜・オレンジ	砂糖・片栗粉・ごま ごま油・冷凍里芋	ゆでブロッコリー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
19	火	鮭と切干大根のあんかけ・チンゲン菜のみそ汁 れんこんのきんぴら・キウイフルーツ	鮭・豚肉 脱脂粉乳	れんこん・水菜・人参・ピーマン チンゲン菜・玉ねぎ えのきたけ・キウイフルーツ	片栗粉・油・砂糖 ごま油	ミートボール	豆乳・お菓子	牛乳 ふかしいも
20	水	ヤンニョム風唐揚げ・かみかみサラダ 田舎汁・りんご	鶏もも肉・しらす干し 豚肉・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・油・ごま油 ごま・三温糖	里芋ご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
21	木	厚揚げの中華煮・ワンタンスープ キャベツとわかめの中華和え・バナナ	豚肉・厚揚げ・なると しらす干し・豚ひき肉	玉ねぎ・人参・ねぎ・ピーマン キャベツ・きゅうり・わかめ もやし・しいたけ・バナナ	ごま油・片栗粉・砂糖 ごま・ワンタンの皮	チャーハン	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
22	金	高野豆腐のクリーム煮・チキンナゲット ひじきとほうれん草のサラダ・パイン缶	高野豆腐・冷凍むきえび 冷凍あさりむき身・脱脂粉乳 牛乳・冷凍チキンナゲット	チンゲン菜・しめじ・玉ねぎ ひじき・ほうれん草・パイン缶	マヨネーズ・ごま	鯖缶炊き込みご飯	麦茶 チーズかまぼこ	牛乳・お菓子
23	土	勤労感謝の日	11月23日は、勤労感謝の日と制定される前、「新嘗祭」という祭日でした。新嘗祭は新米などの収穫に感謝するお祭。お米を作る人、運ぶ人、調理する人など、さまざまな勤労に思いをはせ、今日もおいしいご飯を食べられることに感謝しながら、いただきたいと思います。					
24	日							
25	月	きのこのハヤシライス・たまごサラダ・ポイルウィンナー あざりとキャベツの豆乳汁・キウイフルーツ	豚肉・ウィンナー・卵 冷凍あさりむき身・豆乳	玉ねぎ・人参・えのきたけ・しめじ 冷凍ミックスベジタブル・キャベツ クリームコーン缶・キウイフルーツ	じゃがいも マヨネーズ	ピースご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
26	火	さわらの塩麹焼き・ほうれん草の白和え 鶏肉ともやしのみそ汁・黄桃缶	さわら・木綿豆腐 鶏ひき肉・脱脂粉乳	ほうれん草・人参・もやし にら・黄桃缶	砂糖・ごま	ミニトマト	麦茶・お菓子	牛乳・大学いも
27	水	きのこカレーうどん・ゆで卵・粉ふきいも 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・塩昆布 ブロッコリー・青のり・オレンジ	ゆでうどん・ごま じゃがいも	鮭わかめおにぎり	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
28	木	鶏肉のトマト煮・バスタサラダ イタリアンスープ・ミニゼリー	鶏もも肉・ツナ缶・卵 ベーコン・粉チーズ	玉ねぎ・ピーマン(赤・黄) 人参・ホルト・トマト缶・コーン 粉パセリ・きゅうり・キャベツ	片栗粉・サラスパ マヨネーズ・パン粉	ピラフ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
29	金	豚肉ともやしの香味焼き・きゅうりの酢の物 豆腐と小松菜のみそ汁・バナナ	豚肉・しらす干し・油揚げ 木綿豆腐・脱脂粉乳	もやし・きゅうり・人参 わかめ・小松菜・ねぎ・バナナ	片栗粉・砂糖・ごま	さつまいもご飯	麦茶 ミニソーゼージ	牛乳・お菓子
30	土	炒り豆腐・かぼちゃの甘煮・健骨納豆 豚肉となめこのみそ汁・りんご	木綿豆腐・ちくわ・豚肉 脱脂粉乳・ひきわり納豆 しらす干し	人参・玉ねぎ・ひじき・ねぎ 干しいたけ・いんげん・大根 かぼちゃ・なめこ・りんご	砂糖・片栗粉	ソーゼージソテー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子

いい歯の日

11月8日は、日本歯科医師会が制定した「いい歯の日」です。「80歳になっても自分の歯を20本保とう」という「8020(ハチマルニイマル)運動」は、口の中の健康を呼びかけています。一生自分の歯で食べ物をかんだり話したりしていくためにも、歯みがきや手入
 ✨ れをしっかりと、歯を大切にしていま
 しょう。

	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)	428	366	498	478
たんぱく質(g)	21.2	19	19.9	19.6
脂質(g)	17.6	17.4	14.9	16.6
食塩(g)	1.7	1.8	1.5	1.6

- ◎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1日(金)は東雲小学校3年生と山形こども園(5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…。



11月11日は「チーズの日」