



11月 給食献立予定表

☺ 手作りおやつの日
 ♡ スプーンを使うメニュー
 ☆ 新メニュー
 ★ コップとお箸は、毎日持たせてください。
 よろしくお祈りします！

日	曜	3歳未満児 0時のおやつ	主食	副食	材料	3時のおやつ
1	火	お茶 卵ぼうろ	ご飯	揚げ出し豆腐 鶏ササミと旬野菜の柚子サラダ みそ汁	豆腐 大根 小ねぎ かつお節 ささみ ブロッコリー カリフラワー コーン 玉葱 南瓜 柚子山芋 小松菜 エノキ ワカメ いりこ 昆布 みそ 柿粉 乳他	スキムミルク ☺ ★ 柿コロコロゼリー/おかし
2	水	お茶 せんべい	ご飯	魚の西京焼き ★ 法蓮草と切り干し大根の胡麻和え白菜としめじのスープ	魚 法蓮草 切り干し大根 白ゴマ 白菜 しめじ 南瓜 昆布 かつお節 牛乳 バナナ 他	牛乳 バナナ
4	金	お茶 クラッカー	ご飯	お好み焼風オムレツ 春菊とツナのサラダ 根菜の中華スープ	卵 豚ひき肉 山芋 エリンギ 白葱 春菊 法蓮草 ツナ 缶めやし マヨネーズ ごぼう 大根 人参 レンコン 南瓜 さつま芋 林檎 はちみつ クリーム チーズ 他	スキムミルク ★ あまい秋のピザ ☺
5	土	お茶 クッキー	ご飯	里芋コロケ ひじきの金平 卵と法蓮草のスープ	里芋 玉葱 鶏挽肉 ひじき れんこん 人参 いんげん豆 高野豆腐 天ぷら 法蓮草 卵 昆布 粉乳 他	スキムミルク おかし
7	月	お茶 丸ぼうろ	ご飯	白菜とさつま芋のシチュウ そぼろ納豆 梨	玉葱 さつま芋 エリンギ しめじ マッシュルーム 白菜 豆乳 シチュウミックス 合挽き肉 納豆 粉乳 南瓜 生クリーム きび砂糖 他	スキムミルク スイート南瓜 ☺
8	火	お茶 パイ	ご飯	鶏の唐揚げ 紙芝居「きんぴらたろう」きんぴらごぼう エノキと春菊のスープ	鶏肉 ごぼう 人参 糸こんにゃく しいたけ ゴマ エノキ 春菊 ワカメ 昆布 粉乳 牛乳 白玉粉 黒砂糖 他	スキムミルク 黒糖やきもち ☺
9	水	お茶 ポン菓子	ご飯	魚のムニエルきのこソース 小松菜と人参の柚子和え 味噌汁	鮭 マッシュルーム しめじ エノキ 粉乳 小松菜 人参 柚子 白ゴマ ごぼう 玉葱 油揚げ 南瓜 いりこ 昆布 牛乳 パン ハム じゃが芋 キャベツ 他	牛乳 サラダコッペパン ☺
10	木	お茶 ビスケット	ご飯	カレーグラタン かりかりじゃこのサラダ 雑穀入りミネストローネ	鶏挽肉 玉葱 ブロッコリー じゃが芋 トマト ベンネパセリ カレーチーズ じゃこ キャベツ 大根 水菜 雑穀 ウインナー セロリ かぶ 白菜 紅茶 他	スキムミルク ★ ミルクティクッキー ☺
11	金	お茶 せんべい	ご飯	青菜いろいろつくね鍋 南瓜の煮物 林檎	水菜 法蓮草 小松菜 豆腐 しめじ 昆布 かつお節 鶏挽肉 長ネギ 生姜 南瓜 玉葱 ちくわ 林檎 粉乳 クリーム チーズ 牛乳 卵 他	スキムミルク チーズ入りホットケーキ ☺
12	土	お茶 卵ぼうろ	ご飯	法蓮草のキッシュ ひよこ豆とカリフラワーのトマト煮 ワカメスープ	法蓮草 玉葱 卵 ハム チーズ 粉乳 ひよこ豆 カリフラワー ベーコン マッシュルーム にんにく トマトホール缶 ワカメ もやし 白葱 他	お茶 おかし
14	月	お茶 クラッカー	ご飯	お豆のさつま芋かき揚げ 海藻サラダ 味噌汁	大豆 ひよこ豆 金時豆 さつま芋 豆腐 海藻 水菜 セロリ 春雨 ワカメ 玉葱 人参 レンコン いりこ 昆布 小ねぎ 粉乳 林檎 南瓜 卵 他	スキムミルク ☺ 林檎と南瓜のマフィン
15	火	お茶 せんべい	麺	味噌ラーメン 根菜の煮物 バナナ	キャベツ 人参 ニラ もやし きくらげ 豚挽き肉 にんにく 生姜 鶏 生椎茸 里芋 ごぼう 蓮根 いんげん豆 こんにゃく 昆布 バナナ 生姜 他	お茶 ☺ 生姜味噌と小葱のおにぎり
16	水	お茶 ポン菓子	ご飯	魚の胡麻揚げ 小松菜の白和え ☆ 秋のポトフ	魚 生姜 にんにく ごま 小松菜 豆腐 糸こんにゃく 生椎茸 人参 ゴマ 鶏肉 里芋 白菜 玉葱 昆布 ジャム 粉乳 牛乳 他	牛乳 ベリージャムサンド ☺
17	木	お茶 黒棒	ご飯	ふわふわ卵の生姜あんかけ 緑黄色野菜のサラダ 中華風春雨スープ	卵 玉葱 豆腐 生姜 小ねぎ ブロッコリー 南瓜 法蓮草 水菜 人参 ササミ ゴマ 春雨 ニラ もやし エノキ ワカメ 粉乳 牛乳 他	スキムミルク おかし
18	金	お茶 パイ	ご飯	れんこんのナゲット チョレギサラダ のっぺい汁	れんこん 鶏挽肉 玉葱 にんにく レタス ワカメ カイワレ大根 水菜 豆腐 海苔 大根 人参 里芋 ごぼう 白葱 こんにゃく すしあげ 椎茸 他	スキムミルク ☺ さつま芋の塩かりんどう
19	土	お茶 ミニケーキ	ご飯	鶏肉と野菜のプレザー マロニーサラダ 林檎	鶏肉 玉葱 トマトホール缶 セロリ エリンギ しめじ 南瓜 生姜 マロニー 水菜 コーン ハム マヨネーズ 林檎 他	お茶 おかし
21	月	お茶 クッキー	麺	彩り野菜パスタ 大豆のチリコンカン レタススープ	エビ ブロッコリー パプリカ 茄子 ブロッコリー にんにく しめじ バゲッティ 牛挽肉 玉葱 大豆 マッシュルーム コンセント マトホール パセリ レタス 卵 小松菜 他	お茶 やみつきおにぎり ☺
22	火	お茶 卵ぼうろ	ご飯	☆ ごときときのこのポークカレー 干草サラダ みかん	ごぼう しめじ 玉ねぎ 人参 豚ばら肉 生姜 カレールー 大根 水菜 セロリ カイワレ大根 ギョーザ皮 みかん 玉葱 ウインナー パセリ 他	スキムミルク ☺ ピザソースとウインナーの蒸しパン
24	木	お茶 ビスケット	ご飯	魚の塩麴焼き ひじきと大豆の煮物 味噌汁	魚 塩麴 ひじき 大豆 干し椎茸 ゴマ 人参 さつま芋 大根 南瓜 ごぼう 玉葱 かつお節 昆布 ワカメ 粉乳 牛乳 団子 小豆 他	スキムミルク 小豆あん団子 ☺
25	金	お茶 せんべい	ご飯	豆腐のえびあん煮 鶏肉と蓮根のバター醤油ソテー 法蓮草のスープ	エビ ずらり 卵 豆腐 玉葱 生姜 鶏肉 れんこん パター にんにく 法蓮草 エノキ かぶ 人参 昆布 林檎 ヨーグルト 卵 粉乳 牛乳 他	スキムミルク 林檎ヨーグルトケーキ ☺
26	土	お茶 クラッカー	ご飯	ハンバーグデミグラスソース 温野菜のサラダ かぶとひよこ豆のスープ	合挽き肉 玉葱 豆腐 マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー ハム 人参 コーン レモン汁 かぶ ひよこ豆 キャベツ 他	お茶 おかし
28	月	お茶 せんべい	ご飯	ヘルシーメニュー 厚揚げのみぞれ煮 だご汁 手作り梅ぼし	厚揚げ 豆腐 大根 小ねぎ かつお節 ごぼう 大根 南瓜 里芋 椎茸 すしあげ 白葱 こんにゃく 昆布 梅干し 粉乳 牛乳 メロンパン 他	スキムミルク メロンパン
29	火	お茶 丸ぼうろ	麺	中華風鶏塩うどん 五目煮 みかん	うどん 鶏肉 白菜 人参 白葱 もやし 大豆 南瓜 ごぼう こんにゃく いんげん豆 みかん お茶 ゆかり 他	お茶 ゆかりおにぎり ☺
30	水	お茶 ビスケット	ご飯	魚の立田揚げ 大根とハムのサラダ 森のスープ	魚 生姜 にんにく 大根 ハム カイワレ大根 ゴマ マヨネーズ 栗えのき マッシュルーム さつま芋 ウインナー 法蓮草 豆腐 粉乳 牛乳 他	ラッシー ☺ おかし

材料の都合により、献立の変更をすることがあります。 江上保育園

和食の基本の愛言葉「まごわやさしい」

- 「ま」・・・豆類(味噌・豆腐など)
- 「ご」・・・ごま(ナッツ類 栗 銀杏)
- 「わ」・・・わかめ(海藻類)
- 「や」・・・野菜(量黄色野菜や根菜類など)
- 「さ」・・・魚
- 「し」・・・しいたけ(きのこ類)
- 「い」・・・いも類

「まごはやさしい」は医学博士の吉村裕之氏が提唱している、バランスの良い食事の覚え方です。
 食材を意識することで、食生活を改善できますね♡

