



# 11月の献立表



令和元年11月発行  
あさひ子ども園

## まわりへの気遣い

みんなと一緒に食事をするときは、まわりにいる人が気持ちよく食べられる気遣いも大切です。食べている途中で立ち歩いたり、食器で音を立てたりしないようにしましょう。また、食事を楽しむには会話も大切ですが、食べものがたくさん口に入ったままおしゃべりしたり、口に入ったものを飛ばしたりしないよう注意しましょう。




参考資料：いただきます ごちそうさま



1日(金) 後期健康診断 (0.2.5歳)	2日(土)
<b>ご飯</b> ●鶏肉の豆乳クリーム和え [鶏肉、にんにく、塩、酒、小麦粉、玉ねぎ、ピーマン、人参、コーン、豆乳、チーズ、コンソメ] <b>即席和え</b> [キャベツ、きゅうり、人参、醤油] <b>玉ねぎのすまし汁</b> [玉ねぎ、えのき、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] <b>カルピス蒸しパン 牛乳</b> [カルピス、牛乳、小麦粉、卵、バター、ベーキングパウダー]	<b>カレーピラフ</b> [米、鶏肉、ウインナー、人参、玉ねぎ、パセリ、塩、鶏がらだし、カレー粉] <b>もやしのスープ</b> [もやし、玉ねぎ、人参、しめじ、醤油、塩、鶏がらだし] <b>菓子・バナナ牛乳</b>



4日(月)	5日(火)	6日(水) 総合避難訓練	7日(木) 運動教室 (たいよう)	8日(金) スイートポテト作り (ぼし)	9日(土)
<b>振替休日</b> 	<b>ご飯</b> <b>かき揚げ</b> [むきエビ、玉ねぎ、人参、ごぼう、さつま芋、ねぎ、塩、天ぷら粉、油] <b>きゅうりの酢の物</b> [きゅうり、人参、みかん缶、酢、砂糖、醤油] <b>ニラスープ</b> [ニラ、もやし、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] <b>手作りプリン</b> [卵、牛乳、砂糖]	<b>ご飯</b> <b>グリルチキン</b> [鶏肉、塩、酒、にんにく] <b>ポテトサラダ</b> [じゃが芋、きゅうり、人参、シーチキン、コーン、醤油、マヨネーズ] <b>わかめのすまし汁</b> [わかめ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] <b>人参の蒸しケーキ 牛乳</b> [ミックス粉、牛乳、卵、油、人参、レーズン、チーズ]	<b>ご飯</b> <b>肉豆腐</b> [牛肉、豆腐、糸こんにゃく、人参、しめじ、大根、玉ねぎ、油、砂糖、醤油、酒] <b>小松菜のナムル</b> [小松菜、もやし、人参、酢、醤油、砂糖、ごま油] <b>コンソメスープ</b> [玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、コンソメ] <b>チーズポテト 牛乳</b> [フライドポテト、チーズ、青のり、油]	<b>塩ラーメン</b> [中華麺、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、コーン、ねぎ、にんにく、生姜、塩、こしょう、薄口醤油、鶏がらだし] <b>あさりのしぐれ煮</b> [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] <b>ほうれん草の和え物</b> [ほうれん草、人参、きゅうり、醤油] <b>果物</b> <b>おかかおにぎり 牛乳</b> [米、かつお節、ごま、醤油]	<b>里芋ご飯</b> [米、里芋、油揚げ、人参、鶏肉、しらす干し、薄口醤油、ごま、酒、塩、昆布] <b>豆腐の味噌汁</b> [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] <b>菓子・バナナ牛乳</b>
11日(月) 習字教室 (たいよう)	12日(火) お魚教室	13日(水) バイクン式給食 (つき)	14日(木)	15日(金) 後期健康診断 (1.3.4歳)	16日(土)
<b>ナポリタンスパゲティ</b> [スパゲティ、玉ねぎ、人参、ウインナー、しめじ、ピーマン、油、ケチャップ、粉チーズ] <b>コールスローサラダ</b> [キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン、酢、油、塩、こしょう] <b>わかめスープ</b> [わかめ、人参、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] <b>果物</b> <b>梅おにぎり 牛乳</b> [米、梅干し、しらす干し]	<b>二色丼</b> [米、鶏ひき肉、ほうれん草、生姜、砂糖、塩、油、醤油、酒] <b>キャベツのごま和え</b> [キャベツ、人参、ごま、醤油] <b>油揚げの味噌汁</b> [油揚げ、玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ、いりこ、味噌] <b>果物</b> <b>グレープゼリー 牛乳</b> [グレープジュース、砂糖、寒天]	<b>ご飯</b> <b>サバの味噌煮</b> [サバ、生姜、酒、味噌、砂糖] <b>ごぼうサラダ</b> [ごぼう、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、ごま、マヨネーズ、醤油] <b>ちょろけん汁</b> [大根、人参、豆腐、ねぎ、いりこ、油、醤油、みりん、酒、塩] <b>黒糖まんじゅう 牛乳</b> [小麦粉、黒糖、あんこ、酒、ベーキングパウダー]	<b>ご飯</b> <b>肉じゃが</b> [牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、油、砂糖、酒、みりん、醤油] <b>塩っペ和え</b> [キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布、醤油] <b>しめじのすまし汁</b> [しめじ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] <b>カリカリトースト</b> [食パン、ベーコン、玉ねぎ、パセリ、人参、マヨネーズ] <b>牛乳</b>	<b>赤飯</b> [もち米、小豆、塩、黒ごま] <b>おでん</b> [大根、人参、里芋、昆布、がんもどき、こんにゃく、竹輪、鶏肉、鶏がら、酒、醤油] <b>おかか和え</b> [キャベツ、人参、かつお節、醤油] <b>マカロニの安倍川黒蜜かけ</b> [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒糖] <b>牛乳</b>	<b>鶏ごぼうピラフ</b> [米、鶏肉、人参、ごぼう、玉ねぎ、コーン、ピーマン、塩、グリーンピース、鶏がらだし] <b>野菜スープ</b> [玉ねぎ、人参、わかめ、醤油、塩、鶏がらだし] <b>菓子・バナナ牛乳</b>
18日(月)	19日(火) 白菜に触れよう (にじ)	20日(水)	21日(木) 生活発表会 予行練習	22日(金)	23日(土)
<b>ご飯</b> <b>ハンバーグ</b> [合びき肉、豆腐、卵、人参、玉ねぎ、パン粉、ケチャップ、ソース、塩、油] <b>キャベツのゆかり和え</b> [キャベツ、人参、ゆかり粉] <b>えのきのすまし汁</b> [えのき、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] <b>フルーツサンド 牛乳</b> [食パン、生クリーム、バナナ、砂糖]	<b>ご飯</b> <b>鮭のムニエル</b> [鮭、塩、小麦粉、バター、油、酒] <b>ほうれん草の磯和え</b> [ほうれん草、人参、醤油、刻みのり] <b>中華スープ</b> [白菜、椎茸、人参、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] <b>ぜんざい 牛乳</b> [小豆、白玉粉、豆腐、砂糖、塩]	<b>ご飯</b> <b>豆腐のカレーあんかけ</b> [豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、えのき、ピーマン、片栗粉、砂糖、醤油、酒、カレー粉、みりん] <b>甘酢和え</b> [キャベツ、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油、塩] <b>もやしの味噌汁</b> [もやし、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] <b>スイートポテト 牛乳</b> [さつま芋、生クリーム、卵、バター、砂糖]	<b>きつねうどん</b> [うどん、油揚げ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] <b>焼きししゃも</b> [ししゃも] <b>小松菜のコーンと和え</b> [小松菜、コーン、人参、ごま、醤油] <b>黒米おにぎり 牛乳</b> [米、黒米、ごま、薄口醤油]	<b>ご飯</b> <b>厚揚げと春雨の煮物</b> [厚揚げ、春雨、豚肉、人参、ニラ、玉ねぎ、干し椎茸、鶏がらだし、にんにく、醤油、酒、みりん] <b>もやしのナムル</b> [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] <b>キャベツの味噌汁</b> [キャベツ、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] <b>みたらし団子 牛乳</b> [白玉粉、豆腐、砂糖、醤油、片栗粉]	<b>勤労感謝の日</b> 
25日(月)	26日(火) 誕生会	27日(水)	28日(木) 音楽指導	29日(金)	30日(土)
<b>うずめ飯</b> [米、里芋、ごぼう、人参、椎茸、鶏肉、厚揚げ、だし汁、みりん、醤油、片栗粉] <b>切干大根サラダ</b> [切干大根、きゅうり、人参、しらす干し、ごま、砂糖、酢、醤油] <b>なめこのすまし汁</b> [なめこ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] <b>果物</b> <b>芋もち春巻き 牛乳</b> [春巻きの皮、じゃが芋、油、砂糖、醤油、酒、みりん]	<b>ご飯</b> <b>炒り豆腐</b> [豆腐、鶏ひき肉、竹輪、卵、人参、玉ねぎ、干し椎茸、ねぎ、砂糖、油、醤油、塩] <b>ひじきの華風和え</b> [ひじき、ハム、きゅうり、コーン、人参、酢、砂糖、醤油、ごま油] <b>キャベツスープ</b> [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>南瓜のチーズケーキ 牛乳</b> [南瓜、クリームチーズ、生クリーム、コーンスターチ、卵、砂糖、カラースプレー]	<b>ご飯</b> <b>サバの竜田揚げ</b> [サバ、塩、酒、みりん、油、醤油、片栗粉] <b>納豆和え</b> [納豆、ほうれん草、人参、キャベツ、かつお節、醤油] <b>さつま芋の味噌汁</b> [さつま芋、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌]	<b>あんかけ焼きそば</b> [中華麺、豚肉、白菜、人参、玉ねぎ、ピーマン、竹の子、椎茸、塩、砂糖、醤油、片栗粉] <b>さつま芋と昆布の煮物</b> [さつま芋、人参、砂糖、刻み昆布、醤油、酒、みりん] <b>豆腐のすまし汁</b> [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] <b>果物</b> <b>ツナコーンピザ 牛乳</b> [ピザ生地、玉ねぎ、コーン、チーズ、シーチキン、マヨネーズ]	<b>ご飯</b> <b>豚肉の生姜焼き</b> [豚肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、生姜、酒、醤油、みりん、油] <b>もやしの和え物</b> [もやし、人参、きゅうり、醤油] <b>オニオンスープ</b> [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] <b>水ようかん 牛乳</b> [こしあん、砂糖、寒天、くず粉]	<b>中華丼</b> [米、豚肉、白菜、むきエビ、人参、干し椎茸、玉ねぎ、竹の子、にんにく、生姜、鶏がらだし、片栗粉、ごま油、醤油] <b>じゃが芋の味噌汁</b> [じゃが芋、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] <b>菓子・バナナ牛乳</b>

★3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります  
★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります  
●は新メニューです