



# 11月の献立表



平成30年11月発行

あさひ子ども園

## ごはんをよく噛んで食べよう

食べものをよく噛むと、体への消火・吸収がよくなります。  
また、顎の発育や脳の発達を促すと言われています。  
秋は新米がおいしい季節ですが、シンプルな  
ごはんこそ、よく噛んで食べてほしいものです。  
よく噛むことによって、すりつぶされたごはん  
とだ液がよく混ざり、より甘みを感じるからです。  
時間をかけてゆっくりと味わいましょう。



※参考資料：いただきます ごちそうさま

		1日(木)	2日(金) 音楽指導	3日(土)			
		<b>たご飯</b> [米、たご、薄口醤油] <b>グリルチキン</b> [鶏肉、塩、酒、にんにく] <b>切干大根のきめ煮</b> [切干大根、さつま揚げ、干し椎茸、人参、砂糖、醤油、酒] <b>豆腐のすまし汁</b> [豆腐、玉ねぎ、えのき、ねぎ、いりこ、醤油、塩] <b>●ひじき蒸しパン</b> [ひじき、牛乳、ミックス粉、砂糖、アーモンドパウダー] <b>牛乳</b>	<b>味噌ラーメン</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、味噌、こしょう、鶏がらだし] <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>小松菜のおかか和え</b> [小松菜、人参、醤油、かつお節] <b>果物</b> <b>ピザ<sup>1</sup>牛乳</b> [ピザ生地、トマト缶、油、チーズ、玉ねぎ、コーン、ピーマン、ベーコン、ケチャップ、塩、砂糖、醤油]	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">文化の日</div>			
		<b>5日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>豚肉の味噌だれ焼き</b> [豚肉、塩、酒、味噌、ごま、砂糖、にんにく] <b>春雨の酢の物</b> [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] <b>わかめのすまし汁</b> [わかめ、玉ねぎ、人参、しめじ、いりこ、醤油、塩] <b>黒糖まんじゅう<sup>1</sup>牛乳</b> [小麦粉、黒糖、あんこ、酒、ベーキングパウダー]	<b>6日(火)</b> <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>キャベツのおかか和え</b> [キャベツ、人参、かつお節、醤油] <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>7日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>カレイの甘酢あんかけ</b> [カレイ、塩、酒、油、片栗粉、玉ねぎ、人参、ピーマン、砂糖、醤油、酢] <b>ほうれん草のごま和え</b> [ほうれん草、人参、もやし、醤油、ごま] <b>豆腐の味噌汁</b> [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌]	<b>8日(木) 総合避難訓練</b> <b>スタミナ納豆丼</b> [米、鶏ひき肉、納豆、ねぎ、ごま、ごま油、醤油、生姜、にんにく] <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>ポテトスープ</b> [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、コンソメ] <b>果物</b> <b>マカロニの安宿川黒蜜かけ</b> [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒糖] <b>牛乳</b>	<b>9日(金)</b> <b>●サーモンクリームスパゲティ</b> [スパゲティ、鮭、しめじ、玉ねぎ、人参、ピーマン、小麦粉、牛乳、塩、マーガリン、コンソメ] <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>麩のすまし汁</b> [麩、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] <b>果物</b> <b>わかめおにぎり<sup>1</sup>牛乳</b> [米、わかめ、らりかけ、ごま]	<b>10日(土)</b> <b>穴子ご飯</b> [米、穴子、ごぼう、人参、昆布、醤油、塩、酒、砂糖] <b>キャベツスープ</b> [キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] <b>菓子・バナナ牛乳</b>
		<b>12日(月) 習字教室 (たいよう)</b> <b>ご飯</b> <b>いりどり</b> [鶏肉、竹の子、干し椎茸、人参、じゃが芋、ごぼう、酒、れんこん、油、砂糖、醤油] <b>大根サラダ</b> [大根、きゅうり、人参、シーチキン、酢、砂糖、醤油] <b>もやしの味噌汁</b> [もやし、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌]	<b>13日(火) 運動教室 (たいよう)</b> <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>もやしのナムル</b> [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、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>14日(水) しめじさき (ぞう)</b> <b>和風焼きそば</b> [中華麺、豚肉、さつま揚げ、人参、玉ねぎ、椎茸、ピーマン、油、塩、醤油、こしょう、刻みのみり]	<b>15日(木)</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>キャベツのごま和え</b> [キャベツ、人参、ごま、醤油]	<b>16日(金) ハイキング式給食(つき) 後期健康診断(0.2.5歳)</b> <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>マカロニサラダ</b> [マカロニ、きゅうり、人参、シーチキン、チーズ、マヨネーズ] <b>なめこの味噌汁</b> [なめこ、人参、玉ねぎ、いりこ、味噌]	<b>17日(土)</b> <b>チキンライス</b> [米、鶏肉、人参、玉ねぎ、マーガリン、グリーンピース、塩、コンソメ、ケチャップ] <b>玉ねぎのスープ</b> [玉ねぎ、しめじ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] <b>菓子・バナナ牛乳</b>
		<b>19日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>鮭のムニエル</b> [鮭、塩、小麦粉、バター、油、酒、トマト] <b>ミルクおから</b> [おから、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ねぎ、チーズ、牛乳、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>20日(火) 生活発表会 予行練習</b> <b>ドライカレー</b> [米、合びき肉、玉ねぎ、人参、レーズン、生姜、にんにく、油、カレールー、醤油] <b>菜果サラダ</b> [キャベツ、きゅうり、みかん缶、油、酢、塩、こしょう] <b>果物</b> <b>アメリカンドッグ<sup>1</sup>牛乳</b> [フランクフルト、牛乳、卵、ミックス粉、油、ケチャップ]	<b>21日(水) 食育の話 (ほし)</b> <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、牛乳、塩、ケチャップ、ソース] <b>ひじき煮</b> [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、油、酒] <b>オニオンスープ</b> [玉ねぎ、えのき、コーン、人参、醤油、塩、コンソメ]	<b>22日(木) 誕生会</b> <b>ご飯</b> <b>ポークビーンズ</b> [豚肉、人参、玉ねぎ、油、じゃが芋、大豆、トマト缶、ケチャップ、砂糖、塩、醤油] <b>キャベツの塩つべ和え</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、いりこ、醤油、塩] <b>●南瓜のチーズケーキ</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、カラメルソース]	<b>23日(金)</b> <b>ご飯</b> <b>後期健康診断 (1.3.4歳)</b> <b>ひじきご飯</b> [米、ひじき、油揚げ、人参、ごぼう、干し椎茸、鶏肉、しらす干し、酒、みりん、醤油] <b>もやしのごま酢和え</b> [もやし、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、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>24日(土)</b> <b>エビピラフ</b> [米、むきエビ、ベーコン、人参、コーン、玉ねぎ、パセリ、マーガリン、塩、こしょう、コンソメ] <b>中華スープ</b> [玉ねぎ、えのき、人参、大根、醤油、鶏がらだし] <b>菓子・バナナ牛乳</b>
		<b>26日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>サバの生姜煮</b> [魚、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん] <b>ポテトサラダ</b> [じゃが芋、きゅうり、人参、シーチキン、チーズ、醤油、コーン、マヨネーズ] <b>油揚げの味噌汁</b> [油揚げ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌]	<b>27日(火)</b> <b>ご飯</b> <b>豚大根</b> [豚肉、大根、人参、厚揚げ、こんにゃく、味噌、砂糖、醤油、みりん] <b>きゅうりの酢の物</b> [きゅうり、人参、みかん缶、わかめ、酢、砂糖、醤油] <b>なめこのすまし汁</b> [なめこ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩]	<b>28日(水) 音楽指導</b> <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、トマト] <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>果物</b> <b>おやき<sup>1</sup>牛乳</b> [米、しらす干し、桜エビ、ごま、チーズ、醤油、酒]	<b>29日(木)</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐のそぼろあんかけ</b> [豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉、油] <b>キャベツのゆかり和え</b> [キャベツ、人参、ゆかり粉] <b>コーンスープ</b> [クリームコーン、コーン、玉ねぎ、パセリ、こしょう、醤油、塩、コンソメ、片栗粉] <b>シュガードーナツ<sup>1</sup>牛乳</b> [食パン、マーガリン、砂糖]	<b>30日(金)</b> <b>ご飯</b> <b>ひじきご飯</b> [米、ひじき、油揚げ、人参、ごぼう、干し椎茸、鶏肉、しらす干し、酒、みりん、醤油] <b>もやしのごま酢和え</b> [もやし、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、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>勤労感謝の日</b>  <b>手作りプリン</b> [卵、牛乳、砂糖]

★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