



# 11月献立表



令和元年11月発行  
こくふ子ども園

## 七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳（3歳で祝うことも）、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。

また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯を炊いてお祝いします。



## 今月のリクエストメニュー

今月のリクエスト者は…**埜田主任先生**です！

11月20日（水）

プリン

11月22日（金）

麻婆豆腐

～埜田主任先生からひとこと～  
食べやすくごはんがすすむ麻婆豆腐となめらかなプリンがおすすめメニューです！  
(リクエストメニューの日には、レシピを配布いたします。ぜひ、お持ち帰り下さい。)

1日（金） <small>アクアス見学 (ひまわり組)</small>	2日（土）
ごはん 鶏肉のさっぱり煮 (鶏肉、にんにく、生姜酒、みりん、砂糖、酢 醤油) ごぼうサラダ (ごぼう、きゅうり、人参 コーン、ハム、ごま マヨネーズ) なすのみそ汁 (なす、玉葱、しめじ 小松菜、いりこ、みそ) フライドポテト (じゃが芋、油、塩 青のり) 牛乳	炊き込みごはん (米、鶏肉、しめじ、人参 油揚げ、ごぼう、薄口醤油) 厚揚げのみそ汁 (厚揚げ、人参、もやし 玉葱、葱、いりこ、みそ) 果物菓子 牛乳

4日（月）	5日（火） <small>神楽リハーサル</small>	6日（水） <small>アクアス見学 サンシャインランチ(ゆり組)</small>	7日（木）	8日（金） <small>ピザ作り (あゆみ組)</small>	9日（土）
振替休日 おやつ	きのこスパゲティ (スパゲティ、ベーコン 玉葱、干し椎茸、えのき しめじ、人参、ピーマン 玉葱、油、コンソメ、醤油 油、刻みのり) 海草サラダ (きゅうり、わかめ、イカ 海草ミックス、キャベツ 塩、こしょう、酢、ごま油) コンソメスープ (じゃが芋、大根、玉葱 人参、パセリ、コンソメ) のりおにぎり (米、塩、おむすびのり) チーズ	ゆかりごはん (米、ゆかり粉) 鶏肉のから揚げ (鶏肉、生姜、にんにく 塩、片栗粉、酒、油) ほうれん草のごま和え (ほうれん草、人参、ごま 醤油) えのきのみそ汁 (えのき、玉葱、わかめ 豆腐、いりこ、みそ) 果物 ブルーチエ (ブルーチエの素、牛乳)	ごはん 魚の塩焼き (魚、塩) 温野菜のドレッシングかけ (さつま芋、人参、しめじ ブロッコリー、ごま、みそ マヨネーズ、醤油) 玉葱のすまし汁 (玉葱、人参、わかめ いりこ、えのき、塩、醤油) 白納豆の蒸しゲニキ (ミックス粉、甘納豆、卵 牛乳、ほうれん草) 牛乳	ごはん 豆腐の五目あんかけ (豆腐、えのき、なめこ 人参、ほうれん草、玉葱 みりん、醤油、塩、片栗粉) 華風和え (ひじき、ハム、人参、酢 きゅうり、ごま、ごま油 醤油) 大根のみそ汁 (大根、人参、わかめ いりこ、みそ) ピザ(ピザ生地、ピーマン ケチャップ、ウインナー、玉葱 コーン、チーズ) 牛乳	鶏そぼろ寿司 (米、鶏ミンチ、人参 干し椎茸、油揚げ、ごぼう だし昆布、醤油、砂糖、酢 塩) 小松菜のみそ汁 (玉葱、豆腐、小松菜 人参、いりこ、みそ) 果物菓子 牛乳
11日（月）	12日（火）	13日（水）	14日（木） <small>子ども美術館見学 (ひまわり組)</small>	15日（金）七五三宮参り	16日（土）
ごはん タンドリーチキン (鶏肉、にんにく、玉葱 ヨーグルト、カレー粉、塩 醤油) コールスローサラダ (キャベツ、きゅうり、油 パイン、レーズン、酢 塩) マロニーのスープ (マロニー、人参、玉葱 わかめ、鶏がらだし、塩 醤油、こしょう) 芋ようかん (さつま芋、寒天、砂糖) 牛乳	ロールパン ちゃんぽん (中華めん、人参、もやし キャベツ、玉葱、かまぼこ 豚肉、葱、いりこ、油 鶏がらだし、醤油、塩 こしょう) ポパイサラダ (ほうれん草、人参、ハム コーン、ごま、塩 マヨネーズ) 果物 鮭おにぎり (米、鮭フレーク、ごま) チーズ	ごはん 鶏肉と高野豆腐の卵焼き (鶏肉、ピーマン、玉葱 高野豆腐、人参、卵、酒 醤油、砂糖、油) 甘酢和え (きゅうり、人参、わかめ かまぼこ、砂糖、醤油、酢) 麩のすまし汁 (おつゆ麩、玉葱、えのき いりこ、塩、醤油) 牛乳もち (牛乳、片栗粉、砂糖 きな粉、塩)	ごはん サーモンフライ (鮭、天ぷら粉、塩、酒 こしょう、パン粉、油) きゅうりの酢の物 (きゅうり、人参、もやし わかめ、酢、砂糖、醤油) ちょうげん汁 (大根、人参、豆腐、葱 油、酒、塩、みりん、醤油 いりこ) スイートポテト (さつま芋、バター、卵 生クリーム、砂糖) 牛乳	赤飯 (もち米、米、小豆、塩 砂糖、黒ごま) おでん (大根、人参、里芋、竹輪 こんにゃく、がんもどき 昆布、鶏肉、醤油、鶏がら) ほうれん草のおかか和え (ほうれん草、人参 かつお節、醤油) 果物 ジャムサンド (食パン、いちごジャム マーガリン) 牛乳	大豆ピラフ (米、ベーコン、人参、塩 玉葱、水煮大豆、パセリ コンソメ、しらす干し バター、こしょう、醤油) キャベツスープ (キャベツ、えのき、玉葱 塩、こしょう、コンソメ) 果物菓子 牛乳
18日（月） <small>歯科検診 フック素塗り</small>	19日（火）発表会予行練習	20日（水）誕生会	21日（木）	22日（金）	23日（土）
ごはん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、酒 醤油、みりん) 即席和え (きゅうり、キャベツ にんじん、醤油、塩) コーンスープ (コーン、クリームコーン 玉葱、コンソメ、塩 パセリ) りんごケーキ(りんご 小麦粉、卵、B.P、バター レーズン、砂糖) 牛乳	五目うどん (うどん、鶏肉、玉葱、卵 人参、葱、いりこ、みりん 醤油、塩) 焼きししゃも (ししゃも) 小松菜のコーンと和え (小松菜、コーン、人参 ごま、醤油) 果物 おやき (米、しらす干し、青のり 干しエビ、チーズ、醤油 みりん)	魚のかば焼弁 (米、魚、にんにく、生姜 片栗粉、油、砂糖、醤油 みりん、酒、ほうれん草 人参) 貝だくさん汁 (里芋、人参、大根、玉葱 しめじ、葱、いりこ、みそ) 果物 ロールケーキ (卵、小麦粉、バター、砂糖 ココア、生クリーム) 牛乳	ごはん いりどり (鶏肉、里芋、たけのこ 人参、干し椎茸、ごぼう れんこん、いんげん、油 砂糖、醤油) キャベツの梅和え (キャベツ、もやし、人参 梅干し、ごま、醤油) なめこのみそ汁 (なめこ、玉葱、大根 わかめ、葱、みそ、いりこ) プリン (卵、牛乳、砂糖)	ごはん 麻婆豆腐 (豆腐、豚ミンチ、人参、玉葱 たけのこ、干し椎茸、生姜、葱 にんにく、砂糖、みそ、醤油 ごま油、油、鶏がらだし) パンサンスー (きゅうり、人参、春雨、ハム 砂糖、酢、ごま油、醤油、ごま) ニラスープ (ニラ、えのき、わかめ、塩 鶏がらだし、醤油) 芋もち春巻き (じゃが芋、片栗粉、砂糖、油 春巻きの皮、醤油) 牛乳	勤労感謝の日 おやつ
25日（月）	26日（火）	27日（水）音楽指導	28日（木）	29日（金）	30日（土）
ごはん 豚大根 (豚肉、大根、人参、生姜 こんにゃく、みそ、砂糖 醤油、みりん) キャベツの塩昆布和え (キャベツ、人参、もやし 塩昆布、醤油) かき卵汁 (豆腐、玉葱、人参、卵 葱、いりこ、塩、醤油 片栗粉) ぜんざい (白玉粉、小豆、砂糖、塩 あんこ)	焼きそば (中華めん、豚肉、玉葱 キャベツ、人参、ピーマン 塩、こしょう、ソース) 小魚和え (ほうれん草、しらす干し 人参、もやし、醤油) 里芋のみそ汁 (里芋、玉葱、人参、葱 いりこ、みそ) 果物 梅とおかかのおにぎり (米、梅干し、かつお節 ごま、醤油) チーズ	ごはん 手まり揚げ (魚のすり身、エビ、豆腐 人参、ごぼう、玉葱、葱 片栗粉、油) 小松菜の磯和え (小松菜、人参、刻みのり 醤油) 中華スープ (人参、玉葱、椎茸、葱 鶏がらだし、塩、醤油) ピーチゼリー (白桃、ももジュース 寒天、砂糖)	ごはん 魚の幽庵焼き (鮭、醤油、酒、みりん ゆず、ほうれん草) コロコロサラダ (きゅうり、人参、チーズ さつま芋、酢、マヨネーズ レモン) わかめのみそ汁 (わかめ、豆腐、玉葱 人参、いりこ、みそ) ソーゼーシパイ (パイ生地、ウインナー 卵) 牛乳	ごはん 厚揚げと春雨の煮物 (厚揚げ、豚肉、春雨 人参、玉葱、ニラ、豚肉 生姜、にんにく、醤油 砂糖) もやしのナムル (もやし、小松菜、人参 コーン、醤油、酢、ごま油 砂糖) えのきのすまし汁 (えのき、キャベツ、人参 葱、油揚げ、いりこ、みそ) きな粉トースト (食パン、マーガリン、きな 粉、砂糖) 牛乳	発表会 おやつ

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。