



11月献立表

平成29年11月発行
こくふ子ども園

食べものの香りを楽しもう

食べものを美味しいと感じるには味だけではなく、香りも大きく影響しています。苦手なものは鼻をつまむと香りが感じられないので、食べられることがありますよね。香りとおいしさを感じられるようになるには、いろいろな食材を体験することが大切です。サンマの焼けるにおい、きのこの風味、秋の食材の香りを楽しみましょう。

(いただきます ごちそうさま 参照)



1日(水) 音楽指導 ごはん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん、油) もやしのナムル (もやし、砂糖、醤油、ごま油、人参、きゅうり、酢) 大根のみそ汁 (大根、油揚げ、白菜、葱、みそ、いりこ) チーズケーキ(小麦粉、クリームチーズ、レモン汁、グラニュー糖、生クリーム、卵) 牛乳	2日(木) けんちんうどん (うどん、里芋、大根、人参、ごぼう、生椎茸、油揚げ、葱、いりこ、油、醤油、塩、みりん、鶏肉) ミルクおから (おから、豚挽肉、玉葱、人参、チーズ、葱、砂糖、醤油、塩、油、牛乳) 果物 ゆかりおにぎり (米、ゆかりふりかけ) チーズ	3日(金) 文化の日 	4日(土) 鶏肉とごぼうのピラフ (米、鶏肉、ごぼう、ピーマン、人参、玉葱、コーン缶、マーガリン、塩、こしょう、コンソメ) 野菜スープ (キャベツ、人参、玉葱、コンソメ、塩、醤油) 果物 菓子
---	---	-------------------	--

6日(月) ごはん 肉じゃが (牛肉、人参、玉葱、しらたき、干し椎茸、油、砂糖、醤油、みりん、じゃが芋、いんげん) キャベツの梅おかか和え (人参、醤油、梅干し、きゅうり、キャベツ、かつお節) ふのすまし汁 (ふ、醤油、塩、玉葱、葱、いりこ、しめじ)	7日(火) 神楽教室 ごはん 豆腐のあんかけ (豆腐、玉葱、豚挽肉、人参、えのき、ピーマン、砂糖、醤油、片栗粉) 白菜の昆布和え (白菜、人参、しおっぺ、醤油) なめこ汁 (なめこ、大根、葱、みそ、いりこ)	8日(水) サンシャインランチ ドライカレー (米、合挽肉、玉葱、人参、レーズン、にんにく、油、カレールウ、醤油) ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー、人参、かつお節、醤油) 果物	9日(木) ごはん ボークビーンズ (豚肉、玉葱、人参、塩、じゃが芋、トマト缶、醤油、グリーンピース、油、ケチャップ、砂糖、大豆) 春雨のサラダ (春雨、人参、きゅうり、みかん缶、砂糖、酢、醤油) コンソメスープ (玉葱、人参、大根、しめじ、あさり水煮、コンソメ、こしょう)	10日(金) ごはん 魚の塩焼き (魚、塩、酒) 三色和え (もやし、きゅうり、人参、しらす、ごま、醤油) のっぺい汁 (里芋、ごぼう、しめじ、大根、醤油、塩、片栗粉) いりこ、葱、油揚げ、人参) スイートポテト (さつま芋、バター、生クリーム、砂糖、卵) 牛乳	11日(土) チキンライス (米、鶏肉、コンソメ、ケチャップ、人参、玉葱、グリーンピース、コーン缶、マーガリン、こしょう、塩) ポテトスープ (じゃが芋、玉葱、醤油、塩、こしょう、いりこ) 果物 菓子
13日(月) 歯科検診・フッ素塗布 ごはん いりこ バナナ 牛乳	14日(火) 運動教室 ごはん ココア入り牛乳もち (牛乳、片栗粉、砂糖、きな粉、ココア)	15日(水) 七五三参り ドライカレー (米、合挽肉、玉葱、人参、レーズン、にんにく、油、カレールウ、醤油) ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー、人参、かつお節、醤油) 果物	16日(木) 遊びまじょうの会 ごはん ボークビーンズ (豚肉、玉葱、人参、塩、じゃが芋、トマト缶、醤油、グリーンピース、油、ケチャップ、砂糖、大豆) 春雨のサラダ (春雨、人参、きゅうり、みかん缶、砂糖、酢、醤油) コンソメスープ (玉葱、人参、大根、しめじ、あさり水煮、コンソメ、こしょう)	17日(金) ごはん 魚の塩焼き (魚、塩、酒) 三色和え (もやし、きゅうり、人参、しらす、ごま、醤油) のっぺい汁 (里芋、ごぼう、しめじ、大根、醤油、塩、片栗粉) いりこ、葱、油揚げ、人参) スイートポテト (さつま芋、バター、生クリーム、砂糖、卵) 牛乳	18日(土) チキンライス (米、鶏肉、コンソメ、ケチャップ、人参、玉葱、グリーンピース、コーン缶、マーガリン、こしょう、塩) ポテトスープ (じゃが芋、玉葱、醤油、塩、こしょう、いりこ) 果物 菓子
20日(月) ごはん 厚揚げと春雨の煮物 (厚揚げ、春雨、人参、にら、豚肉、生姜、玉葱、にんにく、醤油、砂糖、片栗粉) ごぼうサラダ (ごぼう、きゅうり、醤油、マヨネーズ、人参、ハム) さつま芋のみそ汁 (さつま芋、人参、玉葱、白菜、葱、みそ、いりこ)	21日(火) 誕生会・健康診断 かば焼き丼 (かば、魚、片栗粉、油、醤油、砂糖、みりん、酒) 小松菜のごま和え (小松菜、人参、ごま、醤油) 貝だくさんすまし汁 (じゃが芋、人参、大根、しめじ、葱、いりこ、塩、醤油) ぜんざい (白玉粉、小豆、砂糖、塩)	22日(水) 健康診断 赤飯 (もち米、あずき、ごま、塩) おでん (大根、人参、里芋、こんにゃく、鶏がらだし、醤油、竹輪、がんもどき、昆布、鶏肉) 甘酢和え (キャベツ、人参、ごま、きゅうり、砂糖、酢、醤油) 果物 カリカリトースト (食パン、マヨネーズ、ベーコン、人参、パセリ) 牛乳	23日(木) ごはん 鶏の照り焼き (鶏肉、醤油、みりん、酒) 南瓜サラダ (南瓜、きゅうり、塩、じゃが芋、マヨネーズ、こしょう、チーズ、レーズン、ウインナー) しめじのみそ汁 (しめじ、玉葱、人参、葱、いりこ、みそ) アップルパイ (パイ生地、卵、りんご、砂糖、レモン汁) 牛乳	24日(金) 焼きそば (中華麺、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、塩、こしょう、中濃ソース、ウスターソース、ケチャップ) 菜果サラダ (きゅうり、みかん缶、レーズン、油、塩、白菜、こしょう、酢、砂糖) コンソメスープ (コーン缶、玉葱、卵、クリームコーン、コンソメ、塩、パセリ) 果物 大根菜むすび (米、大根菜、油、醤油、みりん、しらす、ごま) チーズ	25日(土) 三色丼 (米、鶏ミンチ、生姜、醤油、ほうれん草、人参、油、砂糖) 玉葱と豆腐のみそ汁 (玉葱、人参、豆腐、葱、いりこ、みそ) 果物 菓子
27日(月) マーボー丼 (米、豆腐、玉葱、人参、葱、生姜、みそ、砂糖、片栗粉、ごま油、豚挽肉、干し椎茸、筍、鶏がらだし) 中華スープ (玉葱、人参、卵、にら、鶏がらだし、ごま油、塩、醤油、じゃが芋) 果物 ガルピスゼリー (カルピス、砂糖、寒天、もも缶)	28日(火) ロールパン ラーメン (中華麺、焼き豚、玉葱、人参、もやし、葱、醤油、キャベツ、塩、いりこ、鶏がらだし、ごま油) 焼きししゃも (ししゃも、トマト) 金平ごぼう (ごぼう、人参、しらたき、ピーマン、油、ごま、砂糖、醤油) 梅おにぎり (米、梅干し) チーズ	29日(水) 音楽指導 ごはん 里芋と鶏肉のから揚げ (里芋、鶏肉、にんにく、生姜、塩、こしょう、酒、砂糖、醤油、片栗粉、油) マカロニサラダ (ハム、人参、きゅうり、マカロニ、マヨネーズ、コンソメ) オニオンスープ (玉葱、人参、コンソメ、塩、醤油、しめじ、パセリ) 果物 グレープ (小麦粉、牛乳、チーズ、卵、バター、いちごジャム) 牛乳	30日(木) ごはん 魚の竜田揚げ (魚、片栗粉、醤油、酒、みりん、生姜) さつま芋と昆布の煮物 (さつま芋、刻み昆布、砂糖、醤油) 豚汁 (豚肉、大根、里芋、人参、みそ、葱、玉葱、いりこ、ごぼう) ツナコーンピザ (ピザ生地、玉葱、チーズ、コーン缶、ツナ缶、マヨネーズ、ケチャップ) 牛乳	11月24日は和食の日です 海や山があり、豊かな四季のある日本は、お米と共に旬な食材をいただく和食の文化が根付いています。11月24日は「和食の日」と制定されています。秋は実りが多く、日本の四季の恵みをより感じられる季節です。この機会に、和食の文化や大切さをお子さんと再確認するきっかけにしたいかかでしょうか？ (いただきます ごちそうさま 参照)	

3歳児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。

