






11月の献立表



令和4年11月発行

あさひ子ども園



	1日(火)	2日(水) 白菜ちぎり(そう)	3日(木)	4日(金)	5日(土)		
	ご飯 豆腐のおやき [豆腐、シーチキン、玉ねぎ、ねぎ、塩、油、ケチャップ] 切干大根の煮物 [切干大根、さつま揚げ、干し椎茸、人参、砂糖、醤油、酒、油] 玉ねぎの味噌汁 [玉ねぎ、人参、ねぎ、油揚げ、さつま芋、いりこ、味噌] わらびもち 牛乳 [わらびもち粉、黒砂糖、きな粉、砂糖、塩]	ご飯 鮭のムニエル [鮭、塩、小麦粉、バター、油、酒] 小松菜とコーンのごま和え [小松菜、人参、もやし、コーン、砂糖、酢、醤油] 豆乳スープ [豆乳、白菜、しめじ、人参、ベーコン、玉ねぎ、油、塩、醤油、コンソメ、片栗粉] あんごプリン [卵、牛乳、砂糖、小豆缶]	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">文化の日</div> 	ご飯 豚肉の生姜焼き [豚肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、生姜、酒、醤油、みりん、油] きゅうりの酢の物 [きゅうり、人参、みかん缶、酢、砂糖、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] スイートポテト 牛乳 [さつま芋、生クリーム、卵、バター、砂糖]	カレーピラフ [米、ウインナー、コーン、人参、玉ねぎ、ピーマン、塩、こしょう、カレー粉、コンソメ] 野菜スープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳		
	7日(月) ご飯 豆腐のあんかけ [豆腐、合びき肉、ピーマン、人参、もやし、玉ねぎ、砂糖、醤油、みりん、酒、片栗粉、油] 即席和え [キャベツ、きゅうり、人参、醤油] コーンスープ [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]	8日(火) ご飯 サバの生姜煮 [サバ、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] ミルクおから [おから、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、ねぎ、チーズ、塩、油、牛乳、酒、砂糖、醤油] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] グレープゼリー 牛乳 [グレープジュース、砂糖、寒天]	9日(水) 総合避難訓練 ご飯 グリルチキン [鶏肉、塩、酒、にんにく] ごぼうサラダ [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] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] ジャムサンド 牛乳 [食パン、いちごジャム]	10日(木) シーフードスパゲティ [スパゲティ、エビ、あさり、玉ねぎ、しめじ、人参、ウインナー、ピーマン、塩、油、醤油、にんにく、鶏がらだし] 南瓜の煮物 [南瓜、砂糖、酒、みりん、醤油] えのきのすまし汁 [えのき、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 果物 わかめおにぎり 牛乳 [米、わかめふりかけ、ごま]	11日(金) ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [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、砂糖、みりん] もやしのごま酢和え [もやし、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油] しめじの味噌汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、さつま芋、ねぎ、いりこ、味噌] ひじき蒸しパン 牛乳 [ひじき、牛乳、ミックス粉、砂糖、アーモンドプードル]	12日(土) スタミナ納豆丼 [米、鶏ひき肉、納豆、ねぎ、ごま、ごま油、醤油、生姜、酒、砂糖、にんにく] オニオンスープ [玉ねぎ、人参、えのき、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳	
おやつ	さつま芋ドーナツ 牛乳 [小麦粉、さつま芋、ごま、油、卵、砂糖、ベーキングパウダー]	14日(月) ご飯 いりどり [鶏肉、竹の子、干し椎茸、人参、じゃが芋、ごぼう、れんこん、酒、油、砂糖、みりん、醤油] 春雨サラダ [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] 豆腐の味噌汁 [豆腐、玉ねぎ、えのき、ねぎ、いりこ、味噌] コーン蒸しパン 牛乳 [コーン、蒸しパンミックス粉]	15日(火) 赤飯 [もち米、小豆、塩、黒ごま] おでん [大根、人参、里芋、鶏肉、厚揚げ、こんにゃく、竹輪、昆布、鶏がら、酒、醤油、みりん] キャベツのごま和え [キャベツ、きゅうり、人参、ごま、醤油] ぶかし芋 牛乳	16日(水) 生活発表会 予行練習 カレーライス [米、牛肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、ピーマン、油、カレールー、醤油、にんにく、生姜] ゆかり和え [キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり粉] 果物 カルピスゼリー [カルピス、砂糖、寒天、みかん缶、白桃缶]	17日(木) ご飯 バトウのホイル焼き [バトウ、玉ねぎ、しめじ、人参、ピーマン、マーガリン、塩、酒、醤油] ひじき煮 [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、酒、油] ポテトスープ [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] マカロニの安倍川黒蜜かけ [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒糖] 牛乳	18日(金) 玉ねぎの皮むき(にし) ご飯 豚大根 [豚肉、大根、人参、厚揚げ、こんにゃく、味噌、砂糖、生姜] 小松菜の磯和え [小松菜、人参、もやし、醤油、刻みのり] かき卵汁 [玉ねぎ、えのき、卵、ねぎ、いりこ、醤油、塩] ピザ 牛乳 [ピザ生地、チーズ、玉ねぎ、コーン、ピーマン、ベーコン、油、塩、ケチャップ]	19日(土) 六子ご飯 [米、六子、ごぼう、人参、昆布、醤油、酒、砂糖、みりん、刻みのり] お味噌汁 [玉ねぎ、人参、さつま芋、ねぎ、いりこ、味噌] 菓子・バナナ牛乳
おやつ	21日(月) ご飯 チキンチャップ [鶏肉、にんにく、小麦粉、トマト缶、砂糖、醤油、ソース、ケチャップ] ポテトサラダ [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] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ、いりこ、味噌] カルシウムラスク 牛乳 [食パン、青のり、粉チーズ、ごま、グラニュー糖、マーガリン]	22日(火) 誕生日会 エビピラフ [米、エビ、ウインナー、人参、コーン、玉ねぎ、ピーマン、塩、鶏がらだし] 菜果サラダ [キャベツ、きゅうり、レズン、みかん缶、油、酢、塩、こしょう] もやしのスープ [もやし、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 果物 ロールケーキ 牛乳 [小麦粉、グラニュー糖、卵、バター、生クリーム]	23日(水) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">勤労感謝の日</div> 	24日(木) 焼きそば [中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、ピーマン、油、ソース、塩、こしょう、青のり] あさりのしぐれ煮 [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] 大根の味噌汁 [大根、玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌] 果物 ゆかりおにぎり [米、ゆかり粉、ごま] 牛乳	25日(金) 三角食べの話(ほし) ご飯 じゃが芋の味噌煮 [じゃが芋、鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、にんにく、味噌、みりん] 三色和え [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] わかめスープ [わかめ、玉ねぎ、人参、もやし、醤油、塩、鶏がらだし] みかん牛乳寒 [牛乳、砂糖、寒天、みかん缶]	26日(土) チキンライス [米、鶏肉、人参、玉ねぎ、グリーンピース、コーン、塩、ケチャップ] きのこスープ [しめじ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳	
おやつ	28日(月) 音楽指導 きつねうどん [うどん、油揚げ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、酒、みりん、醤油、塩] じゃが芋のそぼろ煮 [じゃが芋、合びき肉、砂糖、酒、みりん、醤油] 小松菜の和え物 [小松菜、人参、もやし、竹輪、醤油] 果物 塩昆布おにぎり [米、塩昆布] 牛乳	29日(火) ご飯 肉豆腐 [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] 甘酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] もやしのすまし汁 [もやし、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 牛乳もちココアかけ [牛乳、砂糖、片栗粉、ミルクココア]	30日(水) ご飯 さわらの西京焼き [さわら、ごま、味噌、砂糖、酒] 千草和え [ほうれん草、人参、油揚げ、砂糖、醤油、かつお節] 白菜のスープ [白菜、玉ねぎ、人参、椎茸、醤油、塩、鶏がらだし] じゃこがりんどう [小麦粉、卵、わかめ、ごま、しらす干し、砂糖、塩、油、ベーキングパウダー] 牛乳	<div style="border: 2px dashed black; padding: 10px;"> <h2 style="text-align: center;">食を表現する言葉</h2> <p style="text-align: center;">食への興味を深める上で、言葉で表現することは大事です。「おいもがホクホクしておいしいね」「くりのイガがチクチクしているね」など、食感やさわった感じなどを言葉にしてみましょう。「どんな感じがする？」と子どもに尋ねる習慣をつけると、表現の幅も広がります。</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">参考資料：いただきます こちそうさま</p>  </div>			
おやつ	28日(月) 音楽指導 きつねうどん [うどん、油揚げ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、酒、みりん、醤油、塩] じゃが芋のそぼろ煮 [じゃが芋、合びき肉、砂糖、酒、みりん、醤油] 小松菜の和え物 [小松菜、人参、もやし、竹輪、醤油] 果物 塩昆布おにぎり [米、塩昆布] 牛乳	29日(火) ご飯 肉豆腐 [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] 甘酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] もやしのすまし汁 [もやし、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 牛乳もちココアかけ [牛乳、砂糖、片栗粉、ミルクココア]	30日(水) ご飯 さわらの西京焼き [さわら、ごま、味噌、砂糖、酒] 千草和え [ほうれん草、人参、油揚げ、砂糖、醤油、かつお節] 白菜のスープ [白菜、玉ねぎ、人参、椎茸、醤油、塩、鶏がらだし] じゃこがりんどう [小麦粉、卵、わかめ、ごま、しらす干し、砂糖、塩、油、ベーキングパウダー] 牛乳	<div style="border: 2px dashed black; padding: 10px;"> <h2 style="text-align: center;">食を表現する言葉</h2> <p style="text-align: center;">食への興味を深める上で、言葉で表現することは大事です。「おいもがホクホクしておいしいね」「くりのイガがチクチクしているね」など、食感やさわった感じなどを言葉にしてみましょう。「どんな感じがする？」と子どもに尋ねる習慣をつけると、表現の幅も広がります。</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">参考資料：いただきます こちそうさま</p>  </div>			

★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