



11月 献立表



令和3年11月発行
こくふ子ども園

	1日(月)	2日(火) 音楽指導	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
親子丼	親子丼 (米、鶏肉、玉葱、人参 干し椎茸、葱、卵、砂糖 油、薄口醤油、みりん) もやしのナムル (もやし、きゅうり、酢 人参、コーン、砂糖 醤油、ごま油) さつま芋のみそ汁 (さつま芋、油揚げ 豆腐、玉葱、わかめ みそ、いりこ) 果物	ごはん 鮭の西京焼き (鮭、酒、砂糖、みそ みりん) 切干大根のカミカミ サラダ(切干大根、人参 わかめ、ブロッコリー ツナ、マヨネーズ、醤油 ごま) しめじのみそ汁 (しめじ、人参、大根 葱、いりこ、醤油、塩)	文化の日 	ロールパン ちゃんぽん (中華めん、もやし 人参、キャベツ、玉葱 かまぼこ、豚肉、いりこ 葱、油、鶏がらだし 醤油、塩、こしょう) 大根と南瓜の煮物 (大根、南瓜、いりこ 砂糖、醤油) 果物	ごはん 炒りとうふ (豆腐、鶏ミンチ 玉ねぎ、人参、竹輪 グリーンピース、卵、油 干し椎茸、醤油、砂糖) マカロニサラダ (マカロニ、きゅうり 人参、コーン、ハム、塩 マヨネーズ) なめこのみそ汁 (大根、なめこ、玉葱 葱、いりこ、みそ) フルーチェ(牛乳 フルーチェの素) クラッカー	ハヤシライス(米 牛肉、玉葱、じゃが芋 人参、グリーンピース コーン、ハヤシルウ トマトピューレ) えのきのスープ (えのき、もやし、葱 人参、いりこ、醤油 塩) 果物 菓子
おやつ マドレーヌ (ミックス粉、バター 卵、砂糖、牛乳) 牛乳	おやつ マドレーヌ (ミックス粉、バター 卵、砂糖、牛乳) 牛乳					
8日(月) 歯科検診	9日(火)	10日(水)	11日(木) 神楽教室 (ひまわり)	12日(金)	13日(土)	
ごはん 鶏のごまみそ焼き (鶏肉、みそ、ごま 砂糖、醤油、みりん、酒 生姜) 小松菜のナムル (もやし、小松菜、人参 コーン、砂糖、醤油、酢 ごま、ごま油、塩) 豆腐のみそ汁(豆腐 わかめ、玉葱、油揚げ いりこ、醤油、塩) 果物	五目うどん (うどん、鶏肉、玉葱 卵、人参、葱、油揚げ いりこ、みりん、醤油 塩) 焼きししゃも (ししゃも) キャベツのコーン والع (キャベツ、コーン 人参、醤油) 果物	ごはん 魚の塩焼き (魚、塩) 温野菜のドレッシング 和え(さつま芋、しめじ 酢、人参、ブロッコリー ごま、マヨネーズ、砂糖 みそ、スキムミルク 醤油) 玉葱のみそ汁(玉葱 人参、わかめ、えのき 醤油、塩、いりこ) おからアンダーギー(卵 おから、小麦粉、塩、油 黒糖パウダー、BP) 牛乳	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、刻みのり 人参、醤油) 中華スープ (人参、玉葱、椎茸、葱 鶏がらだし、塩、醤油) マカロニ安倍川 (マカロニ、きな粉 砂糖、塩) 牛乳	赤飯 (もち米、米 ごましお、小豆) おでん (大根、人参、里芋 竹輪、こんにゃく、昆布 がんもどき、鶏肉、醤油 鶏がら) きゅうりの塩っぺ和え (きゅうり、塩っぺ) 果物	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 	
おやつ みたらし団子(白玉粉 絹ごし豆腐、醤油、砂糖 片栗粉) 牛乳	おやつ みたらし団子(白玉粉 絹ごし豆腐、醤油、砂糖 片栗粉) 牛乳	おやつ みたらし団子(白玉粉 絹ごし豆腐、醤油、砂糖 片栗粉) 牛乳	おやつ みたらし団子(白玉粉 絹ごし豆腐、醤油、砂糖 片栗粉) 牛乳	おやつ みたらし団子(白玉粉 絹ごし豆腐、醤油、砂糖 片栗粉) 牛乳	おやつ みたらし団子(白玉粉 絹ごし豆腐、醤油、砂糖 片栗粉) 牛乳	
15日(月) 七五三参り (ひまわり)	16日(火)	17日(水) 健康診断	18日(木) ワークショップ (ひまわり)	19日(金)	20日(土)	
ごはん 厚揚げのみそ炒め(筍 厚揚げ、豚肉、椎茸、油 人参、ピーマン、玉葱 みそ、砂糖、醤油) ほうれん草のサラダ (ほうれん草、じゃが芋 人参、コーン、チーズ マヨネーズ、塩) かきたま汁(えのき 玉葱、人参、葱、卵 いりこ、醤油、塩) 果物	スパゲティナーポリタン (スパゲティ、しめじ ウインナー、人参、玉葱 ピーマン、ケチャップ 塩、ウスターソース 油) もやしの梅和え(人参 キャベツ、もやし、醤油 梅干し、ごま) コンソメスープ(大根 じゃが芋、玉葱、人参 パセリ、コンソメ) 果物	カレーライス (米、牛肉、にんにく じゃが芋、玉葱、人参 カレールウ、醤油、油) 甘酢和え (きゅうり、わかめ 人参、かまぼこ、砂糖 酢、醤油) 果物	ごはん 魚の南蛮漬け (魚、玉葱、片栗粉 人参、ピーマン、油、酢 砂糖、醤油、塩) おから和え (ほうれん草、人参 かつお節、醤油) じゃが芋のみそ汁 (じゃが芋、玉葱、人参 葱、油揚げ、いりこ みそ) 果物	ごはん いりどり(鶏肉、里芋 たけのこ、干し椎茸、油 人参、ごぼう、れんこん 砂糖、いんげん、醤油) キャベツとさきいかの サラダ(キャベツ、人参 さきいか、コーン、ごま 酢、ごま油、マヨネーズ 砂糖) わかめとなめこのみそ汁 (なめこ、大根、わかめ 玉葱、葱、いりこ、みそ) プリン (牛乳、卵 グラニュー糖) 牛乳	鶏そぼろ寿司 (米、鶏ミンチ、人参 干し椎茸、油揚げ、醤油 ごぼう、だし昆布、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 	
おやつ 和風豆乳ゼリー (豆乳、寒天、砂糖 牛乳、黒砂糖、きな粉)	おやつ 和風豆乳ゼリー (豆乳、寒天、砂糖 牛乳、黒砂糖、きな粉)	おやつ 和風豆乳ゼリー (豆乳、寒天、砂糖 牛乳、黒砂糖、きな粉)	おやつ 和風豆乳ゼリー (豆乳、寒天、砂糖 牛乳、黒砂糖、きな粉)	おやつ 和風豆乳ゼリー (豆乳、寒天、砂糖 牛乳、黒砂糖、きな粉)	おやつ 和風豆乳ゼリー (豆乳、寒天、砂糖 牛乳、黒砂糖、きな粉)	
22日(月) 誕生日会	23日(火)	24日(水) 食育活動 (あやめ)	25日(木) 神楽教室 (ひまわり)	26日(金)	27日(土)	
ごはん 厚揚げの酢豚風(玉葱 厚揚げ、片栗粉、パン 人参、油、ピーマン、酢 干し椎茸、トマト缶、塩 醤油、ケチャップ、砂糖) きゅうりの中華和え (きゅうり、ごま、酢 砂糖、ごま油、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) ロールケーキ(小麦粉、卵 グラニュー糖、バター、ココア 生クリーム、さつま芋) 牛乳	勤労感謝の日 	ごはん バトウフライ (バトウ、天ぷら粉、塩 酒、こしょう、パン粉 油、青のり) ひじきの煮物(ひじき 人参、砂糖、いんげん 油揚げ、醤油、油) もやしのスープ(人参 コーン、もやし、わかめ 塩、コンソメ) 果物	ごはん 揚げない唐揚げ (鶏肉、酒、塩、生姜 にんにく、油、醤油 片栗粉、こしょう) ブロッコリーの酢の物 (ブロッコリー、人参 ごま、酢、砂糖 醤油) オニオンスープ(玉葱 人参、しめじ、醤油、塩 コンソメ、パセリ) 果物	焼きそば (中華めん、豚肉、玉葱、油 キャベツ、人参、ピーマン こしょう、焼きそばソース) 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 油揚げ、いりこ、みそ) 果物	スタミナ納豆丼 (米、鶏挽肉、葱 挽きわり納豆、ごま にんにく、生姜、砂糖 醤油、酒) 大根のみそ汁 (大根、人参、玉葱 わかめ、いりこ、みそ) 果物 菓子 	
おやつ ロールケーキ(小麦粉、卵 グラニュー糖、バター、ココア 生クリーム、さつま芋) 牛乳	おやつ ロールケーキ(小麦粉、卵 グラニュー糖、バター、ココア 生クリーム、さつま芋) 牛乳	おやつ ロールケーキ(小麦粉、卵 グラニュー糖、バター、ココア 生クリーム、さつま芋) 牛乳	おやつ ロールケーキ(小麦粉、卵 グラニュー糖、バター、ココア 生クリーム、さつま芋) 牛乳	おやつ ロールケーキ(小麦粉、卵 グラニュー糖、バター、ココア 生クリーム、さつま芋) 牛乳	おやつ ロールケーキ(小麦粉、卵 グラニュー糖、バター、ココア 生クリーム、さつま芋) 牛乳	
29日(月)	30日(火) 発表会予行練習	<p>●からだを温めて風邪予防</p> <p>風邪や感染症のウイルスを防ぐためには、からだを温め、免疫機能を高めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとったバランスの良い食事からだを整え、冬でも元気に過ごしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●からだを温める食材 <野菜> しょうが、にんにく、南瓜、人参、大根、ごぼうなど <果物> りんご、オレンジ、桃、いちじくなど <発酵食品> 納豆、みそ、チーズ、ヨーグルトなど 				
ラーメン (焼き豚、中華麺、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 油) あさりのしぐれ煮 (水煮あさり、生姜、酒 醤油、みりん、砂糖) 三色酢の物 (きゅうり、人参、大根 酢、砂糖、醤油) Ca葱みそおにぎり(米 葱、みそ、砂糖、いりこ スキムミルク) チーズ	ごはん 鮭のマヨ漬け焼き (鮭、マヨネーズ、塩 酒) ほうれん草の磯和え (ほうれん草、人参 しめじ、もみ海苔 醤油) 油揚げのみそ汁 (油揚げ、豆腐、玉葱 わかめ、いりこ、みそ) ごくふっ子まんじゅう (黒砂糖、小麦粉、酒 BP、あんこ) 牛乳	<p>●からだを温めて風邪予防</p> <p>風邪や感染症のウイルスを防ぐためには、からだを温め、免疫機能を高めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとったバランスの良い食事からだを整え、冬でも元気に過ごしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●からだを温める食材 <野菜> しょうが、にんにく、南瓜、人参、大根、ごぼうなど <果物> りんご、オレンジ、桃、いちじくなど <発酵食品> 納豆、みそ、チーズ、ヨーグルトなど 				
おやつ Ca葱みそおにぎり(米 葱、みそ、砂糖、いりこ スキムミルク) チーズ	おやつ Ca葱みそおにぎり(米 葱、みそ、砂糖、いりこ スキムミルク) チーズ	<p>●からだを温めて風邪予防</p> <p>風邪や感染症のウイルスを防ぐためには、からだを温め、免疫機能を高めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとったバランスの良い食事からだを整え、冬でも元気に過ごしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●からだを温める食材 <野菜> しょうが、にんにく、南瓜、人参、大根、ごぼうなど <果物> りんご、オレンジ、桃、いちじくなど <発酵食品> 納豆、みそ、チーズ、ヨーグルトなど 				

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。

今月の新メニュー

- ♡厚揚げの酢豚風…22日
- ♡おからアンダーギー…10日

今月のカミカミメニュー

- ◇切干大根のカミカミ
サラダ…2日
- ◇キャベツとさきいかの
サラダ…19日

