



11月献立表



令和4年11月発行
こくふ子ども園

食べているのはどの部分？

- ・じゃが芋は…地下の茎の部分
- ・さつまいもは…根っこの部分
- ・タマネギは…葉っぱの付け根
- ・ブロッコリーは…花の部分

ほかの野菜も調べてみよう。



	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	
	ごはん 鮭の西京焼き (鮭、酒、砂糖、みそ、みりん) 切干大根の含め煮 (切干大根、さつまいも、人参、チンゲン菜、砂糖、醤油) しめじのすまし汁 (しめじ、人参、玉葱、葱、いりこ、醤油、塩) フライドポテト (じゃが芋、油、塩、青のり) 牛乳	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 さつまいも蒸しパン (ミックス粉、卵、牛乳、さつまいも) 牛乳	文化の日 	スパゲティ・ナポリタン (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) もやしと梅和え (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 鮭おにぎり (米、鮭フレーク、ごま) 牛乳	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) 玉葱と大根のみそ汁 (大根、人参、玉葱、わかめ、いりこ、みそ) 果物 菓子 牛乳	
	ごはん 厚揚げのみそ炒め (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 あんこパイ (パイ生地、あんこ、卵) 牛乳	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、ごま油、鶏がらだし、油) あさりのしぐれ煮 (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) さつまいも黒米おにぎり (米、さつまいも、黒米、醤油) 牛乳	ごはん 筑前煮 (鶏肉、ごぼう、人参、大根、干し椎茸、こんにゃく、レンコン、油、砂糖、醤油) キャベツの塩っぺ和え (キャベツ、きゅうり、人参、塩っぺ、醤油) 豚汁 (豚肉、人参、白葱、玉葱、白菜、さつまいも、みそ、いりこ) 果物 マドレーヌ (ミックス粉、バター、卵、砂糖、牛乳) 牛乳	ごはん 魚の生姜煮 (魚、生姜、酒、みりん、醤油、砂糖) ビーフン炒め (ビーフン、玉葱、人参、豚肉、ごま油、キャベツ、ピーマン、油、醤油、鶏がらだし) わかめスープ (わかめ、玉葱、人参、豆腐、ごま、卵、ごま油、鶏がらだし、塩) ヨーグルト ウエハース	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、コーン、ごま、砂糖、酢、醤油) オニオンスープ (玉葱、人参、しめじ、じゃが芋、醤油、塩、コンソメ、パセリ) 揚げパン (ロールパン、油、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 牛乳
	ごはん 豆腐いり松風焼き (豆腐、鶏ひき肉、玉葱、葱、パン粉、牛乳、砂糖、みそ、ごま、油) カニカマの酢の物 (きゅうり、カニカマ、キャベツ、わかめ、ごま、酢、砂糖、ごま油、醤油) 大根のみそ汁 (大根、葱、人参、油揚げ、えのき、みそ、いりこ) 果物 キャラメル麩 (麩、砂糖、バター、牛乳) 牛乳	赤飯 (もち米、米、ごま油、小豆)  エビフライ (エビ、天ぷら粉、油、パン粉、塩、こしょう) ハムサラダ (ハム、人参、ブロッコリー、コーン、醤油、マヨネーズ) お祝い汁 (はんぺん、塩、玉葱、ほうれん草、玉麩、みそ、いりこ、醤油) りんごゼリー (りんごジュース、砂糖、寒天) ウエハース	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) キャベツのコーン和え (キャベツ、コーン、人参、醤油) 梅とチーズのおにぎり (米、梅干し、チーズ、ごま) 牛乳	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) 中華スープ (人参、玉葱、椎茸、葱、鶏がらだし、卵、塩、醤油) ぜんざい (小豆、砂糖、白玉粉、塩) 牛乳	ごはん 魚の塩焼き (魚、塩) 温野菜のドレッシング和え (さつまいも、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) 玉葱のすまし汁 (玉葱、人参、わかめ、えのき、麩、醤油、塩、いりこ) 牛乳寒みかんソースかけ (牛乳、みかん、砂糖、寒天、コーンスターチ) 牛乳	炊き込みごはん (米、鶏肉、干し椎茸、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
	ごはん 手まり揚げ (魚のすり身、エビ、豆腐、ごぼう、人参、玉葱、葱、片栗粉、油) 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) 水ようかん (寒天、砂糖、あんこ、塩、くす粉) ウエハース	勤労感謝の日 	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 炊き込みおにぎり (サバ缶、米、人参、干し椎茸、ごぼう、油揚げ、薄口醤油、みりん) 牛乳	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 (卵、油揚げ、豆腐、玉葱、わかめ、いりこ、みそ) バナナケーキ (バナナ、ミックス粉、砂糖、牛乳、卵、スキムミルク、バター) 牛乳	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、ハヤシルー、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、麩、醤油、塩) 果物 菓子 牛乳	
	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) 南瓜のみそ汁 (南瓜、油揚げ、豆腐、玉葱、わかめ、いりこ、麩、みそ) 果物 小豆蒸しパン (牛乳、ミックス粉、ゆで小豆) 牛乳	ごはん 鶏のみそチーズフライ (鶏肉、みりん、みそ、粉チーズ、天ぷら粉、パン粉、油) 切干大根のカミカミサラダ (切干大根、人参、わかめ、ツナ、ブロッコリー、醤油、マヨネーズ、ごま) しめじと麩のすまし汁 (麩、人参、しめじ、玉葱、葱、いりこ、醤油、塩) さつまいももち (さつまいも、片栗粉、砂糖、バター、牛乳、醤油、砂糖) 牛乳	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、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、みそ、いりこ、あさり) シュガートースト (食パン、マーガリン、グラニュー糖) 牛乳	★旬の野菜を食べ合わせよう「大根」★ 大根は日本で一番食べられている野菜で年間を通じて日本各地で作られています。食べる根の部分にはビタミンCやカリウムが豊富です。そのほか、でんぷんの消化を助けるアミラーゼなども含まれます。葉にはβ-カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄、食物繊維などを含みます。アミラーゼをはじめとする酵素類は加熱に弱いので生で食べるのが理想です。葉は油炒め・胡麻和え・菜めし・汁の具・漬物などに出来ます。油を使って調理するとβ-カロテンの吸収率がアップして皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫機能を高めてくれますよ♪		

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。