

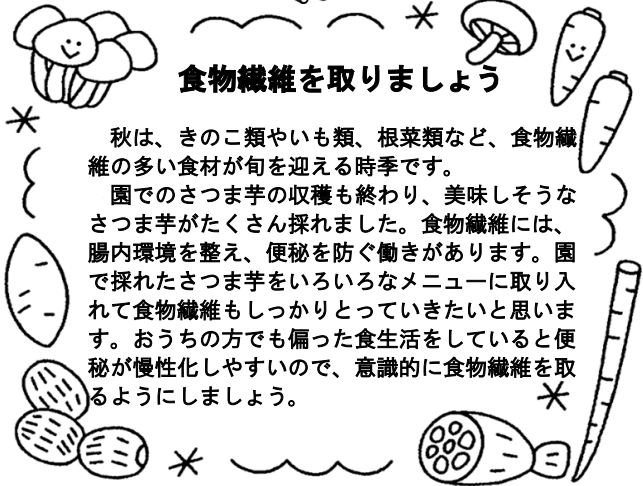
11月献立表

令和5年11月発行
こくふ子ども園



食物繊維を取りましょう

秋は、きのこ類やいも類、根菜類など、食物繊維の多い食材が旬を迎える時季です。園でのさつま芋の収穫も終わり、美味しくなさつま芋がたくさん採れました。食物繊維には、腸内環境を整え、便秘を防ぐ働きがあります。園で採れたさつま芋をいろいろなメニューに取り入れて食物繊維もしっかりとっていききたいと思います。おうちの方でも偏った食生活をしていると便秘が慢性化しやすいので、意識的に食物繊維を取るようにしましょう。



	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)		
	ごはん 豆腐入り松風焼き (豆腐、鶏ミンチ、玉葱、パン粉、葱、豆乳、砂糖、みそ、ごま) 切干大根の含め煮 (切干大根、人参、砂糖、さつま揚げ、いんげん、醤油) じゃが芋のスープ (じゃが芋、玉葱、人参、葱、鶏がらだし、醤油) ★メロンパントースト (食パン、ミックス粉、バター、砂糖、レモン汁、スキムミルク、牛乳) 牛乳	ごはん 魚の幽庵焼き (魚、ゆず、醤油、みりん、酒) 春雨の炒め物 (春雨、合ミンチ、玉葱、人参、いんげん、ごま油、砂糖、醤油、みりん、ごま) 里芋とれんこんのみそ汁 (里芋、れんこん、玉葱、油揚げ、みそ、いりこ、小松菜) 牛乳寒いちごソース (牛乳、寒天、砂糖、いちごソース)	文化の日 	栄養たっぷりそぼろ丼 (米、豚ミンチ、玉葱、人参、ひじき、いんげん、えのき、ごま、にんにく、酒、砂糖、醤油、みりん、ごま油) 玉葱と大根のスープ (大根、玉葱、人参、醤油、わかめ、鶏がらだし) 果物 菓子 牛乳		
	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
	ごはん チキンピーズ (鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、トマト缶、大豆水煮、醤油、グリーンピース、砂糖、油、ケチャップ、塩) ブロッコリーの彩り和え (ブロッコリー、醤油、人参、かにかま、ごま) ニラスープ (ニラ、玉葱、鶏がらだし、人参、コーン、春雨、ごま油)	みそラーメン (中華麺、豚肉、人参、もやし、玉葱、コーン、キャベツ、葱、みそ、にんにく、鶏がらだし) かぼさつサラダ (南瓜、さつま芋、塩、きゅうり、レーズン、マヨネーズ、こしょう) 果物 ★きのこおにぎり (米、ツナ、えのき、人参、しめじ、薄口醤油) 牛乳	ごはん 鶏肉のマーメレード煮 (鶏肉、醤油、にんにく、マーメレードジャム、酒) かみかみサラダ (ごぼう、きゅうり、醤油、人参、ひじき、ツナ、ごま、マヨネーズ) 和風チャウダー (あさり、じゃが芋、葱、人参、大根、れんこん、みそ、いりこ、牛乳) 果物	ごはん 魚の香草焼き (魚、塩、酒、こしょう、にんにく、オリーブ油、パセリ、パン粉、粉チーズ) ほうれん草の磯和え (ほうれん草、キャベツ、人参、醤油、もみり) 白菜と大根のスープ (白菜、大根、人参、醤油、鶏がらだし、花麩)	中華丼 (米、豚肉、白菜、人参、筍、玉葱、ピーマン、醤油、かまぼこ、椎茸、生姜、片栗粉、ごま油、にんにく、鶏がらだし、塩、油) なめこのすまし汁 (なめこ、絹豆腐、玉葱、葱、油揚げ、いりこ、醤油、塩) 果物 フライドポテト (フライドポテト、油、塩、青のり) 牛乳	チキンハヤシライス (米、鶏肉、にんにく、人参、グリーンピース、玉葱、ハヤシルウ、じゃが芋) コンソメスープ (キャベツ、人参、しめじ、わかめ、コンソメ、醤油) 果物 菓子 牛乳
おやつ	牛乳もち (牛乳、片栗粉、きな粉、塩、砂糖)		きな粉ドーナツ (ミックス粉、牛乳、砂糖、油、きなこ、グラニュー糖、塩) 牛乳	プリン (プリンの素、牛乳、グラニュー糖)	フライドポテト (フライドポテト、油、塩、青のり) 牛乳	
	13日(月)	14日(火)	15日(水) 七五三参り	16日(木)	17日(金)	18日(土)
	ごはん 豆腐のカレーあんかけ (豆腐、豚ミンチ、玉葱、人参、えのき、ピーマン、カレー粉、砂糖、醤油、片栗粉) 小松菜のナムル (小松菜、もやし、ごま、コーン、ごま油、砂糖、酢、醤油) 中華スープ (玉葱、人参、わかめ、あさり、醤油、鶏がらだし、こしょう)	ごはん 野菜たっぷり生姜炒め (豚肉、生姜、醤油、油、玉葱、キャベツ、みりん、もやし、片栗粉、砂糖) 春雨のサラダ (春雨、きゅうり、ツナ、人参、醤油、マヨネーズ、わかめ) 油揚げのみそ汁 (豆腐、油揚げ、玉葱、葱、みそ、いりこ)	赤飯 (米、もち米、小豆、ごま塩) おでん (大根、人参、里芋、昆布、鶏肉、竹輪、がんもどき、鶏がらだし、醤油) えのきと花麩のすまし汁 (えのき、花麩、玉葱、塩、人参、葱、わかめ、いりこ、薄口醤油) 果物 	ごはん 焼売風 (豆腐、豚ミンチ、玉葱、干し椎茸、ごま油、砂糖、醤油、生姜、片栗粉、焼売の皮、グリーンピース、鶏がらだし) ひじきのマリネ (ひじき、きゅうり、コーン、ハム、人参、酢、砂糖、醤油、油) 田舎スープ (鶏肉、人参、葱、しめじ、じゃが芋、油、玉葱、にんにく、こしょう、醤油、鶏がらだし) 果物 レモンケーキ (ミックス粉、レモン汁、卵、砂糖、牛乳、バター) 牛乳	ごはん 魚の西京焼き (魚、みそ、みりん、酒、砂糖) うの花炒り煮 (おから、人参、鶏肉、油、きぬさや、油揚げ、砂糖、干し椎茸、醤油) 白菜のすまし汁 (白菜、しめじ、いりこ、わかめ、人参、塩、醤油)	炊き込みご飯 (米、鶏肉、人参、油揚げ、干し椎茸、ごぼう、薄口醤油) 大根のみそ汁 (大根、玉葱、なめこ、葱、わかめ、みそ、いりこ)
おやつ	お好み焼き (お好み焼き粉、豚ミンチ、キャベツ、絹豆腐、青のり、山芋、お好みソース) 牛乳	チーズトースト (食パン、マーガリン、粉チーズ、グラニュー糖) 牛乳	蒸しまんじゅう (小麦粉、砂糖、あんこ、ベーキングパウダー) 牛乳		スイーツポテト (さつま芋、生クリーム、バター、うらごし、さつまいも、砂糖、卵、牛乳) 牛乳	果物 菓子 牛乳
	20日(月)	21日(火) 誕生日会	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
	きのこスパゲティ (スパゲティ、ベーコン、玉葱、椎茸、人参、しめじ、えのき、ピーマン、醤油、油、コンソメ、刻みのり) 昆布和え (キャベツ、きゅうり、人参、塩昆布、醤油) チキンスープ (鶏肉、玉葱、人参、油、ブロッコリー、コンソメ)	ごはん 鶏の照り煮 (鶏肉、生姜、にんにく、酒、みりん、砂糖、醤油) ポテトサラダ (じゃが芋、みかん、ツナ、コーン、きゅうり、塩、マヨネーズ) 春雨スープ (にら、玉葱、人参、塩、春雨、鶏がらだし、醤油)	ごはん 魚のおろし煮 (魚、塩、酒、片栗粉、葱、油、醤油、みりん、大根) ひじきと高野豆腐の煮物 (ひじき、人参、高野豆腐、豚肉、醤油、いんげん、砂糖、ごま油) さつま芋のみそ汁 (さつま芋、玉葱、人参、椎茸、葱、みそ、いりこ)	勤労感謝の日 	ビーフカレー (米、牛肉、じゃが芋、玉葱、人参、にんにく、グリーンピース、醤油、カレールウ) スパゲティサラダ (スパゲティ、きゅうり、人参、ハム、マヨネーズ、塩) 果物 フルーツヨーグルト (ヨーグルト、バナナ、キウイ、みかん、砂糖)	ツナピラフ (米、ツナ、人参、玉葱、コーン、パセリ、バター、コンソメ、塩、こしょう) 野菜スープ (キャベツ、人参、玉葱、春雨、鶏がらだし、醤油、塩) 果物 菓子 牛乳
おやつ	じゃことわかめのおにぎり (米、炊き込みわかめ、しらす) 牛乳	ロールケーキ (小麦粉、卵、生クリーム、バター、グラニュー糖、砂糖) 牛乳	マカロニ二安倍川 (マカロニ、砂糖、塩、きな粉) 牛乳		フルーツヨーグルト (ヨーグルト、バナナ、キウイ、みかん、砂糖)	
	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	11月8日はいい歯の日 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> よくかむことはよく味わうこと </div> <p>味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。噛むほどにだ液と食べ物が混ざるので、よく噛むことはよく味わうことにつながります。</p> <p>「新食育ブック」参照 8日はカミカミメニューを入れています。</p>	
	ごはん 鶏のカレー天ぷら (鶏肉、にんにく、塩、酒、カレー粉、天ぷら粉、油) キャベツのゆかり和え (キャベツ、きゅうり、人参、ゆかり、醤油) かぼちゃのみそ汁 (南瓜、玉葱、厚揚げ、葱、みそ、いりこ)	けんちんうどん (うどん、鶏肉、玉葱、葱、人参、油揚げ、かまぼこ、いりこ、みりん、醤油、薄口醤油) さつま芋のそぼろ煮 (さつま芋、鶏ミンチ、グリーンピース、砂糖、醤油) 果物 焼きみそおにぎり (米、みそ、みりん、ごま、砂糖) 牛乳	ごはん 厚揚げのみそ炒め (厚揚げ、豚肉、椎茸、油、れんこん、人参、玉葱、砂糖、ピーマン、みそ、醤油) ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー、醤油、コーン、かつお節) 麩のすまし汁 (麩、あさり、玉葱、塩、わかめ、いりこ、醤油)	ごはん ししゃもの磯辺フライ (ししゃも、パン粉、青のり、油、天ぷら粉) 小松菜のごま和え (小松菜、人参、もやし、ごま、醤油) きのこ野菜のスープ (なめこ、しめじ、玉葱、わかめ、コーン、薄口醤油、鶏がらだし) 青りんごゼリー (ゼリーの素、みかん) クラッカー		

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。メニューによってはノンエッグマヨネーズを使用することがあります。

★は新メニューです