



# 11月の献立表



令和 4年11月 みなと子ども園

## 食欲の秋

秋も一段と深まり、おいしい食べ物が多いこの季節は、食欲も増えます。朝食をしっかり食べて、元気に登園しましょう。



おたより文例イラスト&囲みイラスト引用

1(火)		2(水)		3(木)		4(金)		5(土)							
<b>ちゃんぽん・焼きししゃも</b> <b>小松菜のごま和え・果物(バナナ)</b> ☆中華種 豚肉 いか 人参 玉葱 キヤベツ かまぼこ もやし 葱油 煮干し 鶏がらだし 塩 醤油 生姜 にんにく ☆ししゃも ☆小松菜 人参 醤油 すりごま		<b>ご飯・魚のあけぼの焼き</b> <b>ほうれん草のしらす和え・なめこのみそ汁</b> ☆米 ☆バトウ 人参 マヨネーズ 塩 こしょう ☆ほうれん草 しらす干し ごま 醤油 人参 ☆なめこ 玉葱 人参 えのき 葱 みそ 煮干し		<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <b>文化の日</b>   </div>		<b>ご飯・高野豆腐入り肉じゃが</b> <b>切干サラダ・かき玉汁</b> ☆米 ☆豚肉 高野豆腐 じゃが芋 人参 玉葱 椎茸 いんげん 酒 砂糖 醤油 ☆切干大根 ごま 人参 きゅうり ハム コーン マヨネーズ 塩 ☆卵 玉葱 人参 ふ 葱 煮干し みそ		<b>エビピラフ・わかめスープ・果物(バナナ)</b> ☆米 えび 人参 玉葱 コーン 缶 塩 こしょう コンソメ マヨネーズ ☆わかめ 白菜 コーン 缶 人参 しめじ 鶏がらだし 塩							
<b>さつまいものおにぎり・牛乳</b> ☆米 さつまい芋 塩 ☆牛乳		<b>ポNDERケージョ・牛乳</b> ☆ミックス粉 白米粉 脱脂粉乳 粉チーズ 油 ☆牛乳				<b>むしパン</b> ☆小麦粉 ベーキングパウダー 卵 砂糖 レーズン		<b>菓子・牛乳</b> ☆ビスケット ☆牛乳							
7(月)		8(火) バイクン (幼児組)		9(水)		10(木)		11(金)		12(土)					
<b>ご飯・さばの生煮・ツナ入りひじき煮</b> <b>大根のみそ汁</b> ☆米 ☆さば 生姜 砂糖 醤油 酒 ☆ひじき 人参 シーチキン いんげん コーン 缶 油 砂糖 醤油 ☆大根 人参 南瓜 えのき 葱 煮干し みそ		<b>ドライカレー・スティック野菜</b> <b>果物(バナナ)</b> ☆米 合挽肉 玉葱 人参 レーズン カレールウ 油 にんにく ☆きゅうり 人参 大根 マヨネーズ		<b>ご飯・豆腐ハンバーグ・きゃべつの塩もみサラダ</b> <b>あさりのスープ</b> ☆米 ☆豆腐 豚挽肉 えび 玉葱 人参 油 生姜 こしょう 卵 パン粉 牛乳 ケチャップ ☆キャベツ きゅうり 塩 ごま油 レモン果汁 ごま ☆あさり 水煮 人参 大根 玉葱 塩 醤油 コンソメ パセリ		<b>ご飯・甘辛パワータチン</b> <b>ごぼうサラダ・ふのすまし汁</b> ☆米 ☆鶏肉 にんにく 醤油 酒 はちみつ ☆ごぼう きゅうり 人参 ハム コーン 缶 醤油 マヨネーズ ごま ☆ふ 玉葱 えのき 人参 葱 醤油 塩 煮干し		<b>ご飯・八宝菜・春雨のサラダ・豆腐のすまし汁</b> ☆米 ☆豚肉 えび 白菜 筍 水煮 人参 干し椎茸 玉葱 ごま油 コンソメ 醤油 片栗粉 ☆きゅうり 人参 春雨 シーチキン 醤油 酢 砂糖 ごま油 ☆豆腐 玉葱 わかめ えのき 煮干し 塩 醤油		<b>炊き込みごはん・えのきのみそ汁</b> <b>果物(バナナ)</b> ☆米 鶏肉 ごぼう 人参 しめじ さつまい芋 薄口醤油 ☆大根 人参 えのき 油揚げ わかめ 煮干し みそ ☆バナナ					
<b>バナナケーキ・牛乳</b> ☆バナナ 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 卵 レモン果汁 脱脂粉乳 ☆牛乳		<b>ココア入り牛乳もち</b> ☆牛乳 ビュアココア 片栗粉 きな粉 砂糖 塩		<b>♥きな粉と人参のビスケット・牛乳</b> ☆きな粉 小麦粉 人参 砂糖 すりごま 油 ☆牛乳		<b>牛乳寒いちごソースかけ</b> ☆牛乳 寒天 砂糖 いちごスライス		<b>さつま芋プリン</b> ☆おろし さつま芋 牛乳 バター 卵 グラニュー糖		<b>菓子・牛乳</b> ☆バターケーキ ☆牛乳					
14(月)		15(火)		16(水) 一休タイム (うめ組)		17(木) 誕生日会		18(金)		19(土)					
<b>あんかけ焼きそば・きゅうりの中巻和え</b> <b>卵スープ・果物(バナナ)</b> ☆中華種 豚肉 えび 白菜 玉葱 人参 ビーマン 筍 水煮 ごま油 醤油 塩 こしょう ☆きゅうり ごま ごま油 砂糖 醤油 酢 ☆玉葱 たら 人参 卵 塩 醤油 鶏がらだし 煮干し		<b>赤飯・おでん・白菜のごま和え</b> ☆もち米 あずき ごま塩 ☆鶏肉 里芋 板こんにやく 人参 大根 竹輪 がんもどき 鶏がら 醤油 ☆白菜 人参 きゅうり ごま 醤油				<b>ピラフ・ごまネーズサラダ</b> <b>豆乳スープ</b> ☆米 鶏肉 人参 玉葱 コーン 缶 コンソメ パセリ マヨネーズ 塩 こしょう ☆大根 小松菜 人参 マヨネーズ 醤油 すりごま ☆玉葱 大根 豆乳 椎茸 塩 コンソメ パセリ		<b>食パン・魚のムニエル・マカロニサラダ</b> <b>きのこのすまし汁</b> ☆食パン ☆バトウ 塩 小麦粉 油 こしょう ☆マカロニ きゅうり 人参 ハム マヨネーズ ☆玉葱 えのき 椎茸 しめじ 葱 煮干し 塩 醤油		<b>カルシウムご飯・具だくさん味噌汁</b> <b>果物(バナナ)</b> ☆米 さくらえび しらす干し かつお節 わかめ ごま ごま油 醤油 酒 ☆人参 玉葱 さつま芋 えのき 油揚げ チンゲン菜 みそ 煮干し 鶏肉 豆腐					
<b>ジャムサンド・牛乳</b> ☆食パン いちごジャム ☆牛乳		<b>ヨーグルト和え・豆乳ウエハース</b> ☆ヨーグルト バナナ みかん 黄桃 パイン 砂糖 ☆豆乳ウエハース		<b>カルピスゼリー・牛乳</b> ☆寒天 白桃 カルピス ☆牛乳		<b>ロールケーキ・牛乳</b> ☆卵 小麦粉 グラニュー糖 生クリーム バター ☆牛乳		<b>焼き芋・牛乳</b> ☆さつま芋 ☆牛乳		<b>菓子・牛乳</b> ☆甘辛せんべい ☆牛乳					
21(月)		22(火)		23(水)		24(木)		25(金)		26(土)					
<b>ツナとほうれん草のクリームスパゲティ</b> <b>コールスローサラダ・白菜スープ・果物(みかん)</b> ☆スパゲティ ツナ ほうれん草 人参 玉葱 塩 こしょう 牛乳 ☆キャベツ 人参 コーン 缶 マヨネーズ 酢 ☆白菜 椎茸 わかめ コーン 缶 鶏がらだし 醤油		<b>ご飯・鮭の塩焼き・切干大根の含め煮</b> <b>さつま芋の味噌汁・果物(バナナ)</b> ☆米 ☆さけ 塩 ☆切干大根 人参 さつま揚げ いんげん 砂糖 醤油 ☆さつま芋 もやし 人参 えのき 葱 煮干し みそ		<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <b>勤労感謝の日</b>   </div>		<b>さつま芋入り炊き込みご飯・具だくさん汁</b> ☆米 鶏肉 人参 しめじ さつま芋 しらす干し 薄口醤油 ☆人参 玉葱 南瓜 えのき 油揚げ チンゲン菜 鶏がらだし 塩 醤油		<b>豆腐ブラウニー・牛乳</b> ☆豆腐 ミックス粉 ビュアココア 砂糖 牛乳 油 ☆牛乳		<b>わかめご飯・肉豆腐</b> <b>キャベツのおかか和え・ふの味噌汁</b> ☆米 わかめふりかけ ☆牛肉 油 しらす たらき 人参 しめじ 大根 いんげん 豆腐 砂糖 醤油 ☆キャベツ 人参 かつお節 醤油 ☆ふ 玉葱 えのき 葱 みそ 煮干し		<b>デキんライス・えのきのすまし汁・果物(バナナ)</b> ☆米 鶏肉 人参 玉葱 塩 ケチャップ コンソメ マヨネーズ ☆豆腐 玉葱 えのき わかめ 醤油 塩 煮干し			
<b>じゃことごまのおにぎり・牛乳</b> ☆米 しらす干し ごま 塩 ☆牛乳		<b>和風豆乳ゼリー・クラッカー</b> ☆寒天 豆乳 牛乳 砂糖 黒砂糖 きな粉 ☆クラッカー				<b>豆腐ブラウニー・牛乳</b> ☆豆腐 ミックス粉 ビュアココア 砂糖 牛乳 油 ☆牛乳		<b>黒糖蒸しパン・牛乳</b> ☆小麦粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 油 バナナエッセンス ☆牛乳		<b>菓子・牛乳</b> ☆バターケーキ ☆牛乳					
28(月)		29(火)		30(水) 群馬フェス		<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <b>11月24日は「和食の日」です</b>            「和食の日」は和食文化の保護や継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日となっています。ごはんのみそ汁、主菜・副菜のおかずという和食は、栄養バランスが整っています。新米や旬の食材を使った料理を食卓に並べ、そのおいしさを子どもたちにも伝えたいです。           <div style="text-align: right; margin-top: 5px;">             いただきます ごちそうさま引用           </div> </div>									
<b>ご飯・魚の西京焼き・ミルクおから</b> <b>もやしのすまし汁</b> ☆米 ☆さけ みそ 酒 醤油 みりん 砂糖 ☆豚挽肉 人参 玉葱 おから 葱 チーズ 油 砂糖 塩 醤油 牛乳 ☆もやし あさり 水煮 しめじ 人参 葱 醤油 塩 煮干し		<b>五目うどん・レバーの甘辛煮</b> <b>もやしの和え物・果物(バナナ)</b> ☆うどん 鶏肉 玉葱 人参 油揚げ 葱 煮干し 塩 醤油 椎茸 卵 ☆鶏レバー にんにく 生姜 醤油 砂糖 酒 ☆もやし 小松菜 人参 コーン 缶 醤油		<b>♥とうふめし・ほうれん草のごま和え</b> <b>アザリのみそ汁</b> ☆米 豆腐 つきこん 干し椎茸 ひじき 油 砂糖 みりん 醤油 ☆ほうれん草 人参 醤油 もやし ごま ☆あさり 水煮 玉葱 えのき 葱 みそ 煮干し		<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <b>11月の食育テーマ</b>            色んな味に触れて知ろう  <b>11月の食育活動</b>            ・ラップおにぎり(幼児組)            ・8日バイクン(幼児組)            ・15日白菜ちぎり(ふじ組)            ・16日一休タイム(うめ組)            ・18日さつま芋に触れる(もも組)            さつま芋洗う(うめ組・幼児組)           <div style="text-align: right; margin-top: 5px;">             ☆3歳未満児は午前のおやつ(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。              ・♥は新メニューです。           </div> </div>									
<b>杏仁豆腐</b> ☆牛乳 寒天 砂糖 みかん 白桃 黄桃 バナナ		<b>さけおにぎり・牛乳</b> ☆米 サケフレーク 塩 ☆牛乳		<b>いももち・牛乳</b> ☆じゃが芋 片栗粉 チーズ ☆牛乳											