



11月の献立表



令和 5年11月 みなと子ども園

☆今月の食育テーマ☆

今月の食育活動

色んな味に
触れて知ろう

- ・南瓜サラダ作り (もも組)
- ・ラップおにぎり (幼児組)

1(水)		2(木)		3(金)		4(土)			
肉うどん・ほうれん草の磯和え かぼちゃの煮物・果物(バナナ) ☆うどん 牛肉 玉葱 かまぼこ 葱 人参 醤油 塩 みりん かつお節 昆布 三温糖 ☆ほうれん草 人参 もやし 味付けのり 醤油 ☆南瓜 人参 三温糖 醤油		チキンカレー・葉果サラダ  ☆米 鶏肉 人参 玉葱 しめじ じゃが芋 油 にんにく カレールウ 醤油 ☆キャベツ きゅうり レーズン パイン 酢 三温糖 塩		文化の日 		カルシウムご飯・じゃが芋のみそ汁 果物(バナナ) ☆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 ☆じゃが芋 玉葱 人参 油揚げ 葱 かつおだし みそ			
おからのパウンドケーキ・牛乳 ☆小麦粉 B・Pバター 砂糖 卵 おから レーズン 牛乳 ☆牛乳		ヨーグルト和え ☆ヨーグルト バナナ みかん 白桃 黄桃 三温糖		菓子・牛乳 ☆バターケーキ ☆牛乳					
6(月)		7(火)		8(水)		9(木)			
ご飯・照り焼きチキン・切干大根の含め煮 しめじのみそ汁 ☆米 ☆鶏肉 醤油 みりん 三温糖 酒 ☆切干大根 人参 さつま揚げ いんげん 砂糖 醤油 ☆白菜 人参 しめじ 豆腐 油揚げ 葱 みそ かつおだし		味噌ラーメン・レバーの甘辛煮 ほうれん草のコーン和え ☆中華麺 豚肉 にんにく 油 酒 玉葱 人参 鶏がらだし キャベツ もやし コーン 葱 塩 しょうゆ みそ ☆鶏レバー にんにく 生姜 醤油 砂糖 酒 ☆ほうれん草 人参 コーン 醤油 ごま		ご飯・鮭の塩焼き・南瓜サラダ あさりのスープ ☆米 ☆さけ 塩 ☆南瓜 さつま芋 きゅうり コーン シーチキン マヨネーズ 塩 しょうゆ ☆あさり 水煮 人参 玉葱 大根 塩 パセリ 鶏がらだし		ご飯・♥揚げないチキンカツ・三色和え 白菜と大根のスープ・果物(みかん) ☆米 ☆鶏ささ身 コーン フレーク 塩 しょうゆ 油 ☆ほうれん草 人参 もやし ごま 醤油 ☆白菜 大根 玉葱 人参 鶏がらだし 塩 醤油		ご飯・豆腐の五目あんかけ・もやしの和え物 玉ねぎのみそ汁  ☆米 ☆豆腐 干し 椎茸 鶏肉 玉葱 人参 三温糖 みりん 酒 醤油 片栗粉 さやえんどう ☆もやし 小松菜 人参 コーン 醤油 ☆玉葱 あさり 水煮 えのき 葱 かつおだし みそ	
ココア蒸しケーキ・牛乳 ☆ミックス粉 牛乳 ココア 油 ☆牛乳		おかかおにぎり・牛乳 ☆米 かつお節 ごま 醤油 みりん ☆牛乳		みかんゼリー・牛乳 ☆米 かつお節 三温糖 ☆牛乳		焼き芋・牛乳 ☆さつま芋 ☆牛乳		パンデュージョ・牛乳 ☆ミックス粉 白玉粉 脱脂粉乳 粉チーズ 油 ☆牛乳	
ちゃんぽん・さつま芋の含め煮 果物(みかん) ☆中華麺 豚肉 いかに 人参 玉葱 キャベツ かまぼこ もやし 葱 生姜 にんにく 鶏がらだし 塩 ☆さつま芋 人参 刻み昆布 三温糖 醤油		ご飯・魚のみそマヨネーズ焼き・ミルクおから わかめのみそ汁・果物(オレンジ) ☆米 ☆ばとう 酒 みそ マヨネーズ ごま みりん ブロッコリー ☆おから 玉葱 人参 牛乳 葱 チーズ 三温糖 塩 醤油 ☆わかめ 豆腐 玉葱 人参 かつおだし 塩 醤油		赤飯・おでん・きゃべつの小魚和え ☆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 醤油 鶏ガラ ☆キャベツ 小松菜 しらす干し かつお節 醤油		焼き芋・牛乳 ☆さつま芋 ☆牛乳		パンデュージョ・牛乳 ☆ミックス粉 白玉粉 脱脂粉乳 粉チーズ 油 ☆牛乳	
じゃことわかめのおにぎり・牛乳 ☆米 しらす干し わかめ ぶりかけ ☆牛乳		じゃが丸くん・牛乳 ☆じゃが芋 片栗粉 味付けのり 塩 バター ☆牛乳		和風豆乳ゼリー ☆牛乳 寒天 砂糖 豆乳 黒砂糖 きな粉		♥きなご揚げパン風・牛乳 ☆ロールパン きな粉 砂糖 塩 油 ☆牛乳		ロールケーキ ☆卵 小麦粉 グラニュー糖 ホイップクリーム バター	
13(月)		14(火)		15(水)		16(木)			
ちゃんぽん・さつま芋の含め煮 果物(みかん) ☆中華麺 豚肉 いかに 人参 玉葱 キャベツ かまぼこ もやし 葱 生姜 にんにく 鶏がらだし 塩 ☆さつま芋 人参 刻み昆布 三温糖 醤油		ご飯・魚のみそマヨネーズ焼き・ミルクおから わかめのみそ汁・果物(オレンジ) ☆米 ☆ばとう 酒 みそ マヨネーズ ごま みりん ブロッコリー ☆おから 玉葱 人参 牛乳 葱 チーズ 三温糖 塩 醤油 ☆わかめ 豆腐 玉葱 人参 かつおだし 塩 醤油		赤飯・おでん・きゃべつの小魚和え ☆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 醤油 鶏ガラ ☆キャベツ 小松菜 しらす干し かつお節 醤油		ご飯・鶏肉じゃが・キャベツのごま和え 小松菜の味噌汁 ☆米 ☆鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 したき 油 砂糖 醤油 ☆キャベツ ごま 醤油 人参 ☆玉葱 小松菜 人参 しめじ みそ かつおだし		ご飯・鶏肉じゃが・キャベツのごま和え 小松菜の味噌汁 ☆米 ☆鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 したき 油 砂糖 醤油 ☆キャベツ ごま 醤油 人参 ☆玉葱 小松菜 人参 しめじ みそ かつおだし	
じゃことわかめのおにぎり・牛乳 ☆米 しらす干し わかめ ぶりかけ ☆牛乳		じゃが丸くん・牛乳 ☆じゃが芋 片栗粉 味付けのり 塩 バター ☆牛乳		和風豆乳ゼリー ☆牛乳 寒天 砂糖 豆乳 黒砂糖 きな粉		♥きなご揚げパン風・牛乳 ☆ロールパン きな粉 砂糖 塩 油 ☆牛乳		ロールケーキ ☆卵 小麦粉 グラニュー糖 ホイップクリーム バター	
20(月)		21(火)		22(水)		23(木)			
ご飯・じゃが芋と生揚げの含め煮・大根サラダ キャベツのみそ汁  ☆米 ☆じゃが芋 生揚げ いんげん 鶏肉 人参 三温糖 醤油 ☆大根 きゅうり 人参 シーチキン マヨネーズ ごま 醤油 ☆キャベツ 玉葱 人参 葱 かつおだし みそ		ミートスパゲティ・キャベツのサラダ 果物(オレンジ) ☆スパゲティ 塩油 合挽肉 にんにく 玉葱 人参 ケチャップ ブイオン トマト缶 粉チーズ ☆キャベツ コーン 人参 マヨネーズ		きのこの炊き込みご飯・小松菜の和え物 豆腐のみそ汁 ☆米 人参 しめじ さつま揚げ ごぼう 鶏肉 薄口醤油 しいたけ さやえんどう ☆もやし 小松菜 人参 醤油 ☆豆腐 玉葱 しめじ みそ かつおだし 葱		勤労感謝の日 		ご飯・魚の味噌煮・ツナ入りひじき煮 白菜のみそ汁・果物(バナナ) ☆米 ☆生揚げ 豚肉 筋水 煮しめじ 人参 玉葱 ビーマン油 三温糖 みそ 醤油 ☆白菜 人参 きゅうり 梅干し 醤油 ☆ふ 玉葱 えのき 人参 塩 醤油 かつおだし	
レーズン蒸しパン・牛乳 ☆ミックス粉 牛乳 おろし人参 レーズン 脱脂粉乳 ☆牛乳		しおっぺおにぎり・牛乳  ☆米 塩昆布 ☆牛乳		チーズトースト・牛乳 ☆食パン マーガリン 粉チーズ グラニュー糖 ☆牛乳		勤労感謝の日 		ご飯・魚の味噌煮・ツナ入りひじき煮 白菜のみそ汁・果物(バナナ) ☆米 ☆生揚げ 豚肉 筋水 煮しめじ 人参 玉葱 ビーマン油 三温糖 みそ 醤油 ☆白菜 人参 きゅうり 梅干し 醤油 ☆ふ 玉葱 えのき 人参 塩 醤油 かつおだし	
27(月)		28(火)		29(水) 愛媛フェス		30(木)			
焼きそば・きゅうりのゆかり和え コーンと卵のスープ ☆中華麺 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 ビーマン かつお節 油 青のり ソース ☆きゅうり ゆかり 醤油 もやし ☆卵 クリームコーン缶 玉葱 えのき 醤油 葱 鶏がらだし 片栗粉 生姜 塩		菜飯・豆腐ハンバーグ ごまネーズサラダ・えのきのみそ汁  ☆米 菜飯 ぶりかけ ☆豆腐 玉葱 塩 豚挽肉 鶏挽肉 ひじき しょうゆ パン粉 牛乳 ケチャップ ☆大根 小松菜 人参 マヨネーズ 醤油 ごま ☆えのき 白菜 人参 あさり 水煮 葱 かつおだし みそ		みかんご飯・きゃべつの塩もみサラダ 具だくさんスープ ☆米 油 にんにく ブイオン 塩 しょうゆ 鶏肉 オレンジジュース 玉葱 人参 ビーマン マヨネーズ ☆キャベツ きゅうり 塩 ごま油 レモン果汁 ごま ☆鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 白菜 しめじ 塩 醤油 ブイオン		ご飯・鮭のちゃんちゃん焼き かきたま汁・果物(バナナ)  ☆米 ☆さけ キャベツ 玉葱 人参 もやし 葱 みそ 醤油 バター 生姜 油 ☆玉葱 人参 じゃが芋 卵 葱 醤油 塩 かつおだし		生薑焼きサンド・牛乳 ☆ロールパン キャベツ 豚肉 油 酒 生姜 みりん 醤油 ☆牛乳	
ひじきおにぎり・牛乳 ☆米 ひじき ごぼう 干し椎茸 鶏肉 油揚げ しらす干し 薄口醤油 ☆牛乳		カルピスゼリー・牛乳 ☆カルピス 寒天 白桃 ☆牛乳		豆腐まんじゅう・牛乳  ☆豆腐 ミックス粉 こしあん ☆牛乳		生薑焼きサンド・牛乳 ☆ロールパン キャベツ 豚肉 油 酒 生姜 みりん 醤油 ☆牛乳		★3歳児未満は 午前のおやつ (牛乳100ml) があります。 ♥は新メニュー です。 	

11月24日は「和食の日」です
 「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。
 ごはんにみそ汁、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
 どもたちに伝えられるといいですね。
 いただきますごちそうさま引用

★3歳児未満は
午前のおやつ
(牛乳100ml)
があります。

♥は新メニュー
です。

