



# 11月献立表



令和4年11月発行

ながさわ子ども園

先月は、枝豆を使っ  
ずんだあんをつく  
りました😊  
ずんだあんは焼いた  
パンに塗って食べ、  
子どもたちは「枝豆  
のいい香りがする」  
と言いながら美味し  
そうに味わっていま



	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	
	<b>タラコスパゲティ</b> スパゲティ、タラコ、玉葱、 海苔、油、塩、バター <b>大根サラダ</b> 大根、きゅうり、人参、 ちくわ、わかめ、醤油、 マヨネーズ <b>小松菜の味噌汁</b> 小松菜、人参、玉葱、 いりこ、味噌 <b>オレンジ</b> <b>わかめおにぎり</b> 米、押し麦、 わかめふりかけ <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>春巻き</b> 春巻きの皮、豚ミンチ、筍、 きゃべつ、椎茸、春雨、ニラ、 ごま油、醤油、酒、砂糖、 片栗粉、油、コーン <b>小魚和え</b> ブロッコリー、人参、 しらす干し、醤油、酢、砂糖 <b>かき玉汁</b> 卵、えのき、玉葱、アサリ、 葱、いりこ、醤油、塩 <b>バナナ</b> <b>氷ようかん</b> くす粉、寒天、あんこ、 グラニュー糖、塩 <b>牛乳</b>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">文化の日</div>	<b>★栗の炊き込みご飯</b> 米、栗、人参、しめじ、 さつまいも、薄口醤油 <b>魚の塩焼き</b> アジ、塩、トマト <b>ミルクおから</b> おから、豚ミンチ、人参、 葱、玉葱、チーズ、牛乳、 砂糖、塩、醤油、油 <b>白菜スープ</b> 白菜、玉葱、コーン、 鶏がらだし、塩 <b>カリカリトースト</b> 食パン、玉葱、人参、 ベーコン、マヨネーズ <b>牛乳</b>	<b>鶏そぼろ寿司</b> 米、鶏ミンチ、人参、ごぼう、 椎茸、砂糖、醤油、酢、 塩、昆布 <b>玉葱の味噌汁</b> 玉葱、えのき、チンゲン菜、 いりこ、味噌 <b>バナナ</b> <b>菓子</b>  <b>牛乳</b>	
	<b>7日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>チキンチャップ</b> 鶏肉、にんにく、生姜、 トマト、ケチャップ、ソース、 砂糖、小麦粉、油 <b>ツナサラダ</b> ブロッコリー、人参、 ツナ、酢、醤油、油 <b>コンソメスープ</b> 人参、玉葱、じゃが芋、 塩、コンソメ <b>★焼きりんごケーキ</b> りんご、グラニュー糖、バター、 ミックス粉、ヨーグルト <b>牛乳</b>	<b>8日(火)</b> <b>ご飯</b> <b>さつまい入りコロッケ</b> 豚ミンチ、さつまい、じゃが芋、 玉葱、塩、こしょう、パン粉、 てんぷら粉、油、ソース、 ケチャップ、砂糖 <b>ひじき煮</b> ひじき、人参、いんげん、 しらす、さつまいも、 砂糖、醤油、油 <b>なめこのすまし汁</b> なめこ、玉葱、わかめ、 いりこ、塩、醤油 <b>フルーツポンチ</b> バナナ、フルーツミックス、 白玉粉、砂糖 <b>牛乳</b>	<b>9日(水)</b> <b>親子うどん</b> うどん、鶏肉、卵、 玉葱、椎茸、人参、 油揚げ、葱、いりこ、醤油、塩 <b>アサリのしくれ煮</b> アサリ、生姜、砂糖、醤油 <b>南瓜サラダ</b> 南瓜、きゅうり、人参、 チーズ、スキムミルク、 レーズン、塩、こしょう、 マヨネーズ <b>バナナ</b> <b>栗まんじゅう</b> 栗、砂糖、小麦粉、 卵、あんこ <b>牛乳</b>	<b>10日(木)</b> <b>ゆかりご飯</b> 米、ゆかり粉 <b>豆腐のあんかけ</b> 豆腐、豚ミンチ、玉葱、 グリーンピース、醤油、 砂糖、片栗粉 <b>きゃべつのナムル風</b> きゃべつ、わかめ、卵、人参、 ごま油、鶏がらだし、ごま <b>もやしの味噌汁</b> もやし、玉葱、チンゲン菜、 いりこ、味噌 <b>オレンジ</b> <b>いももち</b> じゃが芋、片栗粉、醤油、 砂糖、海苔 <b>牛乳</b>	<b>11日(金)</b> <b>ご飯</b> <b>魚のフライ</b> サケ、塩、こしょう、パン粉、 てんぷら粉、油、トマト <b>★きつね和え</b> 小松菜、もやし、人参、 油揚げ、醤油、砂糖、ごま油、 かつお節、昆布 <b>ワンタンスープ</b> ワンタンの皮、玉葱、葱、 豆腐、醤油、鶏がらだし、塩 <b>マラーカオ</b> 小麦粉、B.P、卵、牛乳、油、 黒砂糖、醤油、重曹 <b>牛乳</b>	<b>12日(土)</b> <b>里芋の炊き込みご飯</b> 米、里芋、鶏肉、油揚げ、 酒、海苔、薄口醤油 <b>わかめのすまし汁</b> わかめ、玉葱、人参、いりこ、 醤油、塩 <b>オレンジ</b> <b>菓子</b>  <b>牛乳</b>
おやつ						
	<b>14日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>高野豆腐のオランダ煮</b> 高野豆腐、鶏肉、人参、 じゃが芋、ピーマン、椎茸、 玉葱、砂糖、醤油、油、 片栗粉 <b>菜果サラダ</b> 白菜、きゅうり、みかん、 酢、砂糖、醤油 <b>オニオンスープ</b> 玉葱、コーン、バセリ、 コンソメ、塩 <b>豆乳プリン</b> 豆乳、卵、砂糖、 バニラエッセンス、 メープルシロップ <b>牛乳</b>	<b>15日(火)</b> <b>赤飯</b> もち米、小豆、塩、 砂糖、黒ごま <b>おでん</b> 鶏肉、こんにゃく、人参、 大根、がんとどき、里芋、 昆布、醤油、鶏がら <b>甘酢和え</b> ブロッコリー、人参、砂糖、 醤油、酢 <b>りんご</b> <b>ホットケーキ</b> ミックス粉、卵、牛乳 <b>牛乳</b>	<b>16日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>魚のもみじ焼き</b> ハタケ、塩、マヨネーズ、 人参、ブロッコリー <b>柿の白和え</b> 柿、豆腐、ほうれん草、 ごま、醤油、砂糖、酒 <b>かぶの味噌汁</b> かぶ、椎茸、人参、ごぼう、 葱、いりこ、味噌 <b>カルシウムバー</b> チーズ、スキムミルク、 小麦粉、B.P、バター、砂糖、 卵、レーズン <b>牛乳</b>	<b>17日(木)</b> <b>ご飯</b> <b>野菜たっぷり</b> <b>チンジャオロース</b> 豚肉、筍、人参、ピーマン、 パプリカ、玉葱、きゃべつ、 油、にんにく、砂糖、 鶏がらだし、醤油、ごま油 <b>マカロニサラダ</b> マカロニ、きゅうり、コーン、 ツナ、チーズ、オリーブ油、塩 <b>ミルクスープ</b> 玉葱、人参、白菜、 コンソメ、塩、牛乳 <b>海苔ポテト</b> フライドポテト、あおさ、 塩、油 <b>牛乳</b>	<b>18日(金)</b> <b>塩バターコーン</b> <b>ラーメン</b> 中華麺、豚肉、人参、玉葱、 きゃべつ、コーン、葱、塩、 バター、鶏がらだし、 にんにく、醤油 <b>レバーの甘辛煮</b> 鶏レバー、にんにく、生姜、 醤油、砂糖、酒 <b>いろどりサラダ</b> さつまい、人参、いんげん、 りんご、大豆、塩、こしょう、 スキムミルク、マヨネーズ <b>バナナ</b> <b>★マロンパイ</b> パイ生地、栗、さつまい <b>牛乳</b>	<b>19日(土)</b> <b>マーボー丼</b> 米、豆腐、豚ミンチ、玉葱、 人参、葱、生姜、にんにく、 味噌、砂糖、片栗粉、ごま油、 醤油、鶏がらだし <b>白菜のすまし汁</b> 白菜、玉葱、大根、わかめ、 いりこ、醤油、塩 <b>オレンジ</b> <b>菓子</b>  <b>牛乳</b>
おやつ						
	<b>21日(月) 誕生会</b> <b>ロールパン</b> <b>ロールきゃべつ</b> きゃべつ、豚ミンチ、鶏ミンチ、 椎茸、玉葱、ケチャップ、 ソース、バター、コンソメ <b>大豆サラダ</b> 大豆、枝豆、ウインナー、 コーン、人参、醤油、塩、 砂糖、オリーブ油、レモン汁 <b>鶏がらスープ</b> 白菜、玉葱、人参、アサリ、 鶏がらだし、醤油、塩 <b>フルーツロールケーキ</b> 小麦粉、卵、グラニュー糖、 生クリーム、フルーツミックス <b>牛乳</b>	<b>22日(火)</b> <b>ピピンパ</b> 米、牛肉、砂糖、醤油、 ごま、ごま油、にんにく、卵、 ほうれん草、人参、もやし、 コンソメ、海苔 <b>南瓜の含め煮</b> 南瓜、グリーンピース、 醤油、砂糖 <b>かぶのすまし汁</b> かぶ、しめじ、玉葱、人参、 醤油、塩 <b>りんご</b> <b>みかんゼリー</b> みかん、みかんジュース、 寒天、グラニュー糖 <b>牛乳</b>	<b>23日(水)</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">勤労感謝の日</div>	<b>24日(木)</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐のミートグラタン</b> 豆腐、合ミンチ、玉葱、人参、 ケチャップ、トマト、 コンソメ、チーズ <b>中華和え</b> きゃべつ、きゅうり、人参、 ごま、ごま油、鶏がらだし <b>おつゆの味噌汁</b> おつゆ、玉葱、えのき、 葱、いりこ、味噌 <b>スイートポテト</b> さつまい、バター、塩、 生クリーム、グラニュー糖 <b>牛乳</b>	<b>25日(金)</b> <b>★サケと小松菜のご飯</b> 米、サケ、 小松菜、塩 <b>ごまドレサラダ</b> かぶ、人参、しめじ、 ブロッコリー、ごま、 みりん、醤油、酢、 スキムミルク、マヨネーズ <b>豚汁</b> 豚肉、さつまい、人参、 ごぼう、白菜、葱、 いりこ、味噌 <b>★かぼちゃのおやき</b> 小麦粉、南瓜、あんこ、卵、 B.P、ごま油 <b>牛乳</b>	<b>26日(土)</b> <b>エビピラフ</b> 米、エビ、アサリ、人参、 玉葱、グリーンピース、 バター、コンソメ、塩 <b>きゃべつスープ</b> きゃべつ、玉葱、じゃが芋、 塩、コンソメ <b>バナナ</b> <b>菓子</b>  <b>牛乳</b>
おやつ						
	<b>28日(月)</b> <b>和風焼きそば</b> 焼きそば麺、豚肉、人参、 玉葱、ピーマン、椎茸、 さつまいも、にんにく、 醤油、塩、こしょう、 かつお節、油 <b>切干大根の含め煮</b> 切干大根、人参、こんにゃく、 いんげん、砂糖、醤油 <b>厚揚げの味噌汁</b> 厚揚げ、玉葱、白菜、葱、 いりこ、味噌 <b>豆乳もち</b> 豆乳、砂糖、片栗粉、 きな粉、塩 <b>牛乳</b>	<b>29日(火)</b> <b>チキンカレー</b> 米、押麦、鶏肉、人参、 玉葱、南瓜、じゃが芋、 レーズン、カレーパウ、 油、酒、醤油 <b>梅和え</b> もやし、きゅうり、 人参、梅干し、醤油 <b>バナナ</b> <b>★おいとんこの</b> <b>茶巾しほり</b> りんご、さつまい、レーズン、 砂糖、レモン汁 <b>牛乳</b>	<b>30日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>魚の照り焼き</b> ブリ、醤油、みりん、酒、 ブロッコリー <b>◆茶碗蒸し</b> かまぼこ、鶏ササミ、 薄口醤油、エビ、椎茸、 卵、かつお節、昆布、 みりん、塩 <b>じゃが芋の味噌汁</b> じゃが芋、玉葱、葱、 いりこ、味噌 <b>コロコロラスク</b> 食パン、砂糖、バター <b>牛乳</b>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <h3 style="text-align: center;">七五三に縁起のよい食べもの</h3> <p>子どもの成長を祝う七五三では、縁起のよい食 べものを準備するといわれています。代表的なの は赤飯、尾頭つきのタイやエビで、赤い食べも は厄除けの意味があります。 エビフライなどの献立を 取り入れると、子どもは 食べやすくなるでしょう。</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;">(いただきますごちそうさま 参照)</p> </div>		
おやつ						

●3歳未満児のみ  
午前のおやつに  
牛乳(100ml)  
を飲みます。

●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。  
★印は新しい  
メニューです。

◆印は紹介アレ  
ンジメニュー  
です。

