

11月献立表

令和5年11月発行

ながさわ子ども園



カルシウムはビタミンC・ビタミンD・マグネシウムと組み合わせることによって、体の吸収率を高めることが期待できます。

カルシウムは骨を作る大事な栄養素！子どものうちからしっかり摂りましょう。
 今月は6日（月）をカルシウムデーにしています。
 ・カルシウム・・・牛乳、スキムミルク
 ・ビタミンC・・・ブロッコリー
 ・ビタミンD・・・しらす干し、しめじ
 ・マグネシウム・・・わかめ、あおさ

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)		
	ご飯 厚揚げの肉巻き 豚肉、厚揚げ、南瓜、小麦粉、みりん、醤油、酒、砂糖 切干大根のきめ煮 切干大根、人参、いんげん、さつま揚げ、砂糖、醤油 中華スープ 玉葱、チンゲン菜、おつゆ、マロニー、鶏がらだし、塩 チーズ蒸しパン ミックス粉、牛乳、チーズ、メープルシロップ、牛乳	粟ご飯 米、栗、塩 いがぐり風団子 魚のすり身、豆腐、エビ、人参、れんこん、あおさ、片栗粉、そうめん、油、ブロッコリー ひじきのサラダ ひじき、にんじん、ちくわ、きゅうり、南瓜、マヨネーズ、醤油 かき玉汁 卵、玉葱、しめじ、小松菜、いりこ、醤油、塩 さつま芋ピザ さつま芋、玉葱、ピーマン、コーン、ケチャップ、チーズ、牛乳	文化の日 	大豆ピラフ 米、大豆、ウインナー、人参、玉葱、パセリ、コンソメ、バター、塩 きゃべつの味噌汁 きゃべつ、しめじ、玉葱、いりこ、味噌 オレンジ菓子牛乳 		
	6日(月)カルシウムデー 魚のもみじ焼き サウラ、塩、人参、マヨネーズ、スキムミルク、いんげん 酢味噌和え ブロッコリー、わかめ、しらす干し、味噌、砂糖、酢 田舎スープ 鶏肉、人参、しめじ、玉葱、なす、にんにく、葱、油、鶏がらだし、塩、醤油 カルシウムクッキー 小麦粉、スキムミルク、いりこ、ごま、あおさ、砂糖、油、卵、塩、牛乳	7日(火) ご飯 春巻き 春巻きの皮、豚肉、筍、椎茸、きゃべつ、春雨、にら、ごま油、醤油、酒、砂糖、片栗粉、油、トマト 花和え ほうれん草、人参、卵、醤油、砂糖 わかめスープ わかめ、玉葱、豆腐、コーン、いりこ、塩、鶏がらだし りんご スイーツポテト さつま芋、バター、砂糖、塩、生クリーム、スキムミルク、牛乳	8日(水) きのこの炊き込みご飯 米、人参、しめじ、椎茸、えのき、油揚げ、ごぼう、薄口醤油 豆腐のあんかけ 豆腐、玉葱、小松菜、砂糖、醤油、いりこ、片栗粉 そうめんうりの酢物 そうめんうり、きゅうり、塩、みかん、かまぼこ、砂糖、塩、酢 じゃが芋の味噌汁 じゃが芋、玉葱、人参、葱、いりこ、味噌 アップルパイ バイ生地、りんご、砂糖、牛乳	9日(木) ご飯 鶏肉とさつま芋の煮物 鶏肉、油、人参、さつま芋、玉葱、こんにゃく、グリーンピース、砂糖、醤油 コーンスローサラダ きゃべつ、人参、ハム、パイン、レーズン、油、酢、塩、こしょう なめこの味噌汁 なめこ、玉葱、かぶ、いりこ、味噌 バナナ牛乳もち 牛乳、片栗粉、砂糖、きな粉、塩	10日(金) タラコスパゲティ スパゲティ、たらこ、玉葱、油、塩、バター、海苔 ★オリジナル野菜炒め ピーマン、人参、ほうれん草、ブロッコリー、パセリ、カリフ ラウー、きゃべつ、白菜、ウインナー、ごま油、塩、こしょう、レモン オニオンスープ 玉葱、人参、ベーコン、コーン、コンソメ、塩 オレンジいなり寿司 米、昆布、酢、砂糖、塩、寿司揚げ、醤油、ごま、かつお節、牛乳	11日(土) マーボー丼 米、豆腐、豚ミンチ、椎茸、葱、筍、玉葱、人参、生姜、にんにく、ごま油、油、味噌、砂糖、醤油、鶏がらだし、片栗粉 えのきのすまし汁 えのき、白菜、玉葱、いりこ、醤油、塩 オレンジ菓子牛乳
	13日(月) 塩バターラーメン ラーメン、豚肉、人参、玉葱、コーン、もやし、チンゲン菜、塩、バター、鶏がらだし、にんにく、塩、醤油 レバーの甘辛煮 鶏レバー、にんにく、生姜、砂糖、醤油 炒めなます れんこん、人参、アサリ、油、酢、砂糖、醤油 りんご ◆じゃが芋スコーン じゃが芋、砂糖、油、豆乳、米粉、B.P、塩、牛乳	14日(火) ご飯 アジの塩焼き アジ、塩、きゃべつ スイーツポテトサラダ さつま芋、人参、きゅうり、りんご、マヨネーズ 豆腐の味噌汁 豆腐、玉葱、人参、葱、いりこ、味噌 バナナごぼうチップス ごぼう、塩、みりん、片栗粉、油、牛乳	15日(水) 赤飯 おでん 鶏肉、こんにゃく、人参、大根、がんもどき、里芋、昆布、醤油、鶏がら ブロッコリーの甘酢和え ブロッコリー、人参、いりこ、味噌、砂糖、酢、醤油 みかん ながさわっ子まんじゅう 小麦粉、B.P、黒砂糖、酒、あんこ、片栗粉、牛乳	16日(木)誕生会 ◆ライスコロッケ 米、玉葱、グリーンピース、塩、こしょう、ケチャップ、コンソメ、バター、小麦粉、パン粉、油 きゃべつのはちまひ和え きゃべつ、人参、塩昆布、醤油 チャウダー ホタテ、アサリ、人参、玉葱、白菜、しめじ、小麦粉、バター、牛乳、塩、こしょう、コンソメ モンブラン 小麦粉、卵、砂糖、栗、生クリーム、さつま芋、牛乳	17日(金) ご飯 豚肉のピカタ 豚肉、塩、小麦粉、パセリ、卵、油、チーズ、トマト 菜果サラダ 白菜、きゅうり、みかん、油、酢、塩、こしょう ワンタンスープ ワンタンの皮、玉葱、もやし、小松菜、いりこ、醤油、塩、鶏がらだし ヨーグルト おやつついでホットココア 牛乳、ココア	18日(土) 六子寿司 米、昆布、酢、塩、砂糖、人参、ごぼう、醤油、砂糖、六子、海苔 玉葱の味噌汁 玉葱、人参、椎茸、油揚げ、いりこ、味噌 バナナ菓子牛乳
	20日(月) ご飯 豆腐のケチャップ煮 エビ、豆腐、人参、豚肉、玉葱、トマト、ケチャップ、醤油、砂糖、片栗粉 即席漬け 大根、人参、きゅうり、塩、醤油 ◆きのこたっぷり汁 しめじ、椎茸、えのき、まいたけ、なめこ、葱、いりこ、味噌 バナナフライドさつま芋 さつま芋、片栗粉、油、塩、牛乳	21日(火) とろみうどん うどん、卵、玉葱、白菜、人参、葱、醤油、塩、みりん、いりこ、片栗粉 南瓜のいとこ煮 南瓜、小豆、砂糖、醤油 ごまドレッシングサラダ かぶ、人参、ブロッコリー、しめじ、ごま、味噌、酢、みりん、醤油、マヨネーズ、スキムミルク みかん じゃがおにぎり 米、しらす干し、梅干し、牛乳	22日(水) ご飯 里芋と鶏肉のから揚げ 里芋、鶏肉、生姜、にんにく、片栗粉、塩、油、葱、醤油、酢、砂糖 ほうれん草の和え物 ほうれん草、人参、コーン、醤油 おつゆの味噌汁 おつゆ、玉葱、人参、わかめ、いりこ、味噌 シャムサンド 食パン、いちごジャム、牛乳	23日(木) 勤労感謝の日 	24日(金) ご飯 アーモンドフライ パトウ、塩、にんにく、てんぷら粉、パン粉、アーモンド、油、トマト 茶碗蒸し 卵、かつお節、昆布、薄口醤油、みりん、かまぼこ、鶏肉、エビ、椎茸 なっとう汁 納豆、豚肉、大根、人参、こんにゃく、白葱、いりこ、味噌 パイナップルきんとん さつま芋、パイン、バター、砂糖、牛乳	25日(土) ピラフ 米、ウインナー、人参、玉葱、コーン、ピーマン、コンソメ、バター、塩 中華スープ 玉葱、人参、なす、グリーンピース、塩、鶏がらだし バナナ菓子牛乳
	27日(月) ドライカレー 米、押麦、合ミンチ、玉葱、人参、にんにく、レーズン、油、カレールウ、酒、醤油 豆豆サラダ 枝豆、大豆、ウインナー、コーン、人参、醤油、塩、砂糖、オリーブ油、レモン オレンジ さつま芋もち さつま芋、片栗粉、チーズ、スキムミルク、牛乳	28日(火)お魚教室 ご飯 ちゃんちゃん焼き サケ、玉葱、人参、生姜、きゃべつ、ピーマン、味噌、小麦粉、醤油、バター、油 春雨の酢の物 春雨、きゅうり、卵、ハム、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢 貝だくさん汁 里芋、人参、玉葱、白菜、椎茸、大根、豆腐、昆布、薄口醤油 きなこ団子 小麦粉、豆腐、きな粉、砂糖、塩、牛乳	29日(水) ロールパン ほうれん草のキッシュ 卵、ベーコン、ほうれん草、玉葱、バター、チーズ、生クリーム、塩、こしょう、トマト 根菜サラダ ごぼう、れんこん、人参、ちくわ、ごま、マヨネーズ、醤油 コーンスープ クリームコーン、玉葱、塩、白菜、鶏がらだし バナナ栗まんじゅう 小麦粉、B.P、砂糖、卵、あんこ、栗、牛乳	30日(木) ご飯 鶏肉の照り焼き 鶏肉、醤油、みりん、酒、砂糖、にんにく、生姜、トマト 切干大根サラダ 切干大根、きゅうり、人参、ツナ、酢、醤油、砂糖、ごま油 なすの味噌汁 なす、じゃが芋、油揚げ、いりこ、味噌 キャラメルプリン プリンの素、牛乳	七五三に縁起のよい食べ物 <p>子どもの成長を祝う七五三では、縁起のよい食べ物もを準備するとよいでしょう。代表的なのは赤飯、尾付きの鯛やエビで、赤い食べ物には厄除けの意味があります。 (いただきますごちそうさま 参画)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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。 ★市内の小学校の生徒が考えた減塩メニューです。 ◆新メニューです。 	