

日	献立	材料	おやつ	材料
1日(金)	鶏肉の塩麹焼き 磯和え 味噌汁	鶏肉、塩麹 キャベツ、人参、小松菜、きざみのり、醤油 じゃがいも、玉ねぎ、葱、味噌	おかおにぎり じゃこ お茶	昆布、かつおぶし、砂糖、醤油、酒、みりん
2日(土)	りす・うさぎぐみ運動会 (保育の子はお弁当)		ジャムサンド 果物、お茶	小麦粉、砂糖、塩、トライースト、ジャム
4日(月)	振替休日			
5日(火)	さつまいもごはん れんこんのはさみ焼き キャベツの煮ひたし 味噌汁	さつまいも、塩 豚ミンチ、豆腐、生姜、片栗粉、塩、蓮根、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん もやし、しめじ、葱、味噌	子チミ 昆布 牛乳	二ラ、玉ねぎ、米粉、片栗粉、中華だし、ごま油
6日(水)	芋煮会 ゆかりおにぎり・わかめおにぎり 芋煮汁	ゆかりふりかけ、わかめふりかけ 鶏肉、さつまいも、白菜、大根、厚揚げ、人参、しめじ、こんにゃく、白ネギ、里芋、醤油、酒、みりん	マカロニケチャップ 昆布 牛乳	マカロニ、玉ねぎ、ペーコン、ケチャップ、ソース、醤油、砂糖
7日(木)	鰯の竜田揚げ ごまあえ すまし汁	鰯、生姜、大根、醤油、酒、片栗粉、油 もやし、人参、小松菜、ごま、醤油 白菜、なめこ、わかめ、醤油	ツナおにぎり じゃこ お茶	シーチキン、酒、醤油、みりん
8日(金)	筑前煮 春雨サラダ 味噌汁	鶏肉、蓮根、ごぼう、人参、里芋、こんにゃく、醤油、砂糖、みりん、酒 春雨、プロッコリー、人参、ハム、砂糖、醤油、酢、ごま油 豆腐、えのきだけ、葱、味噌	さつまいもだんご 大根スティック 牛乳	だんごの粉、砂糖、塩、さつまいも 大根、砂糖、塩、酢
9日(土)	人参ごはん ポトフ	人参、コンソメ ペーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、キャベツ、コンソメ	ジャムサンド 果物、お茶	小麦粉、砂糖、塩、トライースト、油、ジャム
11日(月)	あつさり麻婆豆腐 ナムル 味噌汁	豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、葱、片栗粉、中華だし、塩麹 もやし、小松菜、人参、醤油、ごま、ごま油 里芋、なめこ、葱、味噌	黒米寿司 じゃこ お茶	黒米、すし酢
12日(火)	納豆ごはん 鶏肉のからあげ 梅おかかサラダ すまし汁	納豆、醤油、葱 鶏肉、生姜、大根、酒、醤油、みりん、片栗粉 キャベツ、小松菜、人参、砂糖、醤油、酒、みりん 大根、しめじ、わかめ、醤油	きなごだんご 果物 牛乳	だんごの粉、きな粉、砂糖、塩、油
13日(水)	鰯の野菜あんかけ 切干大根の煮物 コンソメスープ	鰯、片栗粉、玉ねぎ、人参、しめじ、水菜、醤油、砂糖、酒、みりん、片栗粉 切干大根、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ	和風焼きうどん 昆布 牛乳	うどん、玉ねぎ、人参、キャベツ、砂糖、醤油、酒、みりん
14日(木)	大根のそぼろ煮 ポテトサラダ 味噌汁	豚ミンチ、大根、人参、砂糖、醤油、酒、みりん じゃがいも、プロッコリー、人参、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨドレ もやし、えのきだけ、葱、味噌	狭いも 人参スティック 牛乳	さつまいも 人参、砂糖、塩、酢
15日(金)	八宝菜 ごまドレサラダ すまし汁	豚肉、白菜、キャベツ、玉ねぎ、人参、いんげん、きくらげ、中巻だし、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉 もやし、小松菜、人参、砂糖、醤油、酢、ごま 豆腐、椎茸、わかめ、醤油	さつまいもおにぎり じゃこ お茶	さつまいも、塩、酒
16日(土)	しらすごはん けんちん汁	しらす干し、薄揚げ、醤油、酒、みりん 鶏肉、豆腐、さつまいも、白ネギ、人参、白菜、大根、酒、醤油、塩	ジャムサンド 果物、お茶	小麦粉、砂糖、塩、トライースト、油、ジャム
18日(月)	すき焼き風煮 ハンサンスー 味噌汁	豚肉、豆腐、白菜、生姜、白ネギ、人参、しらたき、人参、砂糖、醤油、酒、みりん 春雨、人参、きゅうり、ハム、きくらげ、砂糖、醤油、酢、ごま油 玉ねぎ、えのきだけ、葱、味噌	そぼろおにぎり じゃこ お茶	鶏ミンチ、醤油、酒、みりん
19日(火)	お弁当の日		スイートポテト 果物 牛乳	さつまいも、砂糖、塩、豆乳
20日(水)	鱈のフライ プロッコリーの白和え すまし汁	鱈、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 プロッコリー、人参、豆腐、練りごま、味噌、砂糖、みりん、塩、醤油、かつおぶし もやし、薄揚げ、わかめ、醤油	わかめうどん 昆布 お茶	うどん、玉ねぎ、人参、わかめ、醤油、酒、塩
21日(木)	大根菜ごはん 和風おろしハンバーグ 五目豆 味噌汁	大根菜、塩、酒 豚ミンチ、豆腐、片栗粉、塩、砂糖、醤油、酢、大根、青じそ 大豆、ひじき、人参、厚揚げ、いんげん、砂糖、酒、醤油、みりん 玉ねぎ、えのきだけ、葱、味噌	あべかわもち 大根スティック 牛乳	だんごの粉、きなこ、砂糖、塩 大根、砂糖、塩、酢
22日(金)	もやしと厚揚げの炒め物 マカロニサラダ コンソメスープ	もやし、豚ミンチ、厚揚げ、人参、酒、砂糖、醤油、みりん、片栗粉 マカロニ、人参、プロッコリー、砂糖、醤油、酢、マヨドレ じゃがいも、人参、パセリ、コンソメ	サラダ寿司 じゃこ お茶	コーン、人参、きゅうり、すし酢
23日(土)	勤労感謝の日			
25日(月)	豆腐の肉味噌あんかけ 蓮根のきんぴら すまし汁	豆腐、豚ミンチ、えのき、白ネギ、味噌、みりん、砂糖、酒、醤油 蓮根、人参、糸こんにゃく、砂糖、醤油、酒、みりん、ごま 白菜、大根、わかめ、醤油	きのこおにぎり じゃこ お茶	しめじ、えのきだけ、薄揚げ、醤油、酒、みりん
26日(火)	鮭の照り焼き 大根と薄揚げの煮物 すまし汁	鮭、生姜、醤油、酒、みりん 大根、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、えのきだけ、わかめ、醤油	フーメン 昆布 お茶	中華麺、もやし、白ネギ、醤油、塩
27日(水)	しらすごはん 鶏肉甘酢漬け ごまあえ	しらす干し、薄揚げ、酒、醤油、みりん 鶏肉、片栗粉、砂糖、醤油、酢、レモン汁 もやし、人参、小松菜、ごま、醤油	りんごケーキ 昆布 牛乳	りんご、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、豆乳
誕生会	コーンクリームスープ、果物	キャベツ、人参、クレームソー、豆乳、コンソメ		
28日(木)	里芋のそぼろ煮 キャベツサラダ 味噌汁	里芋、豚ミンチ、生姜、人参、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、プロッコリー、コーン、砂糖、醤油、酢 もやし、薄揚げ、葱、味噌	小豆だんご 大根スティック 牛乳	だんごの粉、小豆、砂糖、塩、油 大根、砂糖、塩、酢
29日(金)	豚肉と春雨のチャプチェ さつまいもサラダ すまし汁	豚肉、人参、玉ねぎ、エリンギ、醤油、中華だし さつまいも、人参、きゅうり、砂糖、醤油、酢 しめじ、白菜、わかめ、醤油	五目おにぎり じゃこ お茶	人参、ごぼう、こんにゃく、薄揚げ、醤油、酒、みりん
30日(土)	そぼろごはん 豆乳中華スープ	鶏ミンチ、砂糖、醤油、酒、みりん 豚肉、春雨、豆腐、キャベツ、もやし、人参、玉ねぎ、白菜、ねぎ、大豆、味噌	ジャムサンド 果物、お茶	小麦粉、砂糖、塩、トライースト、油、ジャム

※保育園行事、材料の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※未満児の午前のおやつは、季節の野菜・果物と麦茶を出しています。遊番のおやつは、おにぎりを出しています。

11月の食事だより

過ごしやすい季節もあっという間に過ぎ、朝晩は特に肌寒くなってきましたね。寒暖差が大きいこの季節、体を温めてくれる冬野菜を食べて、元気に過ごしたいですね。11月の献立にもたくさん冬野菜を取り入れていきますよ。寒い日には体を温める冬野菜を食べ、睡眠を十分とり寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬を乗り切りましょう。

10月の後半にはごぐま・ばら・ほしぐみさんがとってきた栗で栗ご飯を作りました。秋の味覚をしっかり堪能した子どもたちです。また、さつまいもも収穫できました！各クラススキッキングをしたり、給食で使っていききたいなと思います。

身体を温める食材をどんとたんぱましよう☆

大根、かぶ、ねぎ、白菜などの冬野菜がおいしくなる季節です。大根、かぶ、ごぼう、蓮根、生姜などの根菜類は、身体を温めるものが多いので積極的に取り入れたいものです。

☆野菜がたくさんくとれて温まるけんちゃん汁

里芋・大根・人参・ごぼう・長ネギ・豆腐・こんにゃく・鶏肉(豚肉でも)など旬の好みの具材で、鍋にだし汁と根菜類、芋類を入れて煮込みます。味噌・醤油好みの味付けで！どんを入れると、けんちゃんうどんにもなります。

