



11月 献立予定表

認定こども園—関南保育園

【11月の目標】

風邪などひかない
元気な子になりましょう

10日（木）
お弁当の日

愛情弁当お願い致します。フルーツは、園で出しますので、おかずの中には入れないでください。



16日（水）
誕生会

ごんはいいりません



24日（木）
クッキング

3. 4. 5歳児

のり巻き

たんぼぼ組、ゆり組
ひまわり組さんは、エ
プロン、三角巾を忘れ
ないようにして下さい。
白いご飯を110g持
たせて下さい。



＜根も葉も栄養が豊富 今が旬の大根＞

数多くの種類がある大根のなかでも、一般的に知られているのは、辛みが少なくてやや小ぶりの青首大根です。1年中出回っていますが、この時期の物は特に甘みが強く、おいしく食べられます。生食する際は、よく洗って皮ごと使うのがおすすめです。すりおろす場合は、食べる直前に行うと、ビタミンCの損失を防げます。大根の葉は、粘膜を強くするβ-カロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。葉も捨てずに調理して食べましょう。



日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	材料名	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	未満児 主食	おやつ	kcal.
1	火	クッキー 豆乳	鮭の味噌マヨネーズ焼き 人参とツナのきんぴら 大根の味噌汁 みかん	味噌 マヨネーズ 醤油 みりん ごま油 だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 砂糖 だし汁 味噌 醤油 砂糖 だし汁 味噌	鮭 ツナ 鶏もも肉 卵 豆腐 わかめ 卵 ひじき 鶏ひき肉 油揚げ かまぼこ		米 糸こん 米 油 米 片栗粉 米 じゃが芋	人参 大根 生薑 かぼちゃ 葱 人参 玉葱 人参 もやし ピーマン 人参 かぶ 柿	ごはん みかん ごはん ごはん ごはん	ゴマ入り豆腐 ドーナツ ビスケット ジュース りんごケーキ 豆乳 ビスケット	未627 以446 未593 以419 未690 以508 未697 以497 未595 以483 未654 以489 未550 以486 未337 以320 未674 以488 未649 以446 未503 以307 未718 以540 未790 以625 未670 以335 未651 以316
2	水	せんべい 豆乳	鶏肉の甘辛煮 かぼちゃ煮 豆腐の味噌汁 あんかけ卵焼き もやし煮 かぶの味噌汁 柿	だし汁 味噌 醤油 砂糖 だし汁 味噌 醤油 砂糖 だし汁 味噌 醤油 砂糖 だし汁 味噌	鶏もも肉 卵 豆腐 わかめ 卵 ひじき 鶏ひき肉 油揚げ かまぼこ		米 油 米 片栗粉 米 じゃが芋	人参 大根 生薑 かぼちゃ 葱 人参 玉葱 人参 もやし ピーマン 人参 かぶ 柿	ごはん みかん ごはん ごはん ごはん	ゴマ入り豆腐 ドーナツ ビスケット ジュース りんごケーキ 豆乳 ビスケット	未627 以446 未593 以419 未690 以508 未697 以497 未595 以483 未654 以489 未550 以486 未337 以320 未674 以488 未649 以446 未503 以307 未718 以540 未790 以625 未670 以335 未651 以316
4	金	ビスケット 豆乳	あんかけ卵焼き もやし煮 かぶの味噌汁 柿	だし汁 味噌 醤油 砂糖 だし汁 味噌 醤油 砂糖 だし汁 味噌	鶏もも肉 卵 豆腐 わかめ 卵 ひじき 鶏ひき肉 油揚げ かまぼこ		米 油 米 片栗粉 米 じゃが芋	人参 大根 生薑 かぼちゃ 葱 人参 玉葱 人参 もやし ピーマン 人参 かぶ 柿	ごはん みかん ごはん ごはん ごはん	ゴマ入り豆腐 ドーナツ ビスケット ジュース りんごケーキ 豆乳 ビスケット	未627 以446 未593 以419 未690 以508 未697 以497 未595 以483 未654 以489 未550 以486 未337 以320 未674 以488 未649 以446 未503 以307 未718 以540 未790 以625 未670 以335 未651 以316
5	土	クッキー 豆乳	チキンカレー 福神漬 バナナ	カレールー 福神漬 バナナ	鶏もも肉 卵 豆腐 わかめ 卵 ひじき 鶏ひき肉 油揚げ かまぼこ		米 油 米 片栗粉 米 じゃが芋	人参 大根 生薑 かぼちゃ 葱 人参 玉葱 人参 もやし ピーマン 人参 かぶ 柿	ごはん みかん ごはん ごはん ごはん	ゴマ入り豆腐 ドーナツ ビスケット ジュース りんごケーキ 豆乳 ビスケット	未627 以446 未593 以419 未690 以508 未697 以497 未595 以483 未654 以489 未550 以486 未337 以320 未674 以488 未649 以446 未503 以307 未718 以540 未790 以625 未670 以335 未651 以316
7	月	せんべい 豆乳	ミートボールシチュー 野菜サラダ 卵スープ	ケチャップ コンソメ 醤油 砂糖 酢 コンソメ 醤油 砂糖 酢 コンソメ	鶏もも肉 卵 豆腐 わかめ 卵 ひじき 鶏ひき肉 油揚げ かまぼこ		米 油 米 片栗粉 米 じゃが芋	人参 大根 生薑 かぼちゃ 葱 人参 玉葱 人参 もやし ピーマン 人参 かぶ 柿	ごはん みかん ごはん ごはん ごはん	ゴマ入り豆腐 ドーナツ ビスケット ジュース りんごケーキ 豆乳 ビスケット	未627 以446 未593 以419 未690 以508 未697 以497 未595 以483 未654 以489 未550 以486 未337 以320 未674 以488 未649 以446 未503 以307 未718 以540 未790 以625 未670 以335 未651 以316
8	火	ビスケット 豆乳	赤魚の煮つけ ほうれん草のなめ煮和え 大根の味噌汁 みかん	醤油 みりん 砂糖 だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 コンソメ	鶏もも肉 卵 豆腐 わかめ 卵 ひじき 鶏ひき肉 油揚げ かまぼこ		米 油 米 片栗粉 米 じゃが芋	人参 大根 生薑 かぼちゃ 葱 人参 玉葱 人参 もやし ピーマン 人参 かぶ 柿	ごはん みかん ごはん ごはん ごはん	ゴマ入り豆腐 ドーナツ ビスケット ジュース りんごケーキ 豆乳 ビスケット	未627 以446 未593 以419 未690 以508 未697 以497 未595 以483 未654 以489 未550 以486 未337 以320 未674 以488 未649 以446 未503 以307 未718 以540 未790 以625 未670 以335 未651 以316
9	水	クッキー 豆乳	豆腐とエビのケチャップ煮 春雨の酢の物 鶏の味噌汁 りんご	ケチャップ ソース 醤油 砂糖 酢 コンソメ	鶏もも肉 卵 豆腐 わかめ 卵 ひじき 鶏ひき肉 油揚げ かまぼこ		米 油 米 片栗粉 米 じゃが芋	人参 大根 生薑 かぼちゃ 葱 人参 玉葱 人参 もやし ピーマン 人参 かぶ 柿	ごはん みかん ごはん ごはん ごはん	ゴマ入り豆腐 ドーナツ ビスケット ジュース りんごケーキ 豆乳 ビスケット	未627 以446 未593 以419 未690 以508 未697 以497 未595 以483 未654 以489 未550 以486 未337 以320 未674 以488 未649 以446 未503 以307 未718 以540 未790 以625 未670 以335 未651 以316
10	木	せんべい 豆乳	豆腐の味噌汁 みかん お弁当の日	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 コンソメ	鶏もも肉 卵 豆腐 わかめ 卵 ひじき 鶏ひき肉 油揚げ かまぼこ		米 油 米 片栗粉 米 じゃが芋	人参 大根 生薑 かぼちゃ 葱 人参 玉葱 人参 もやし ピーマン 人参 かぶ 柿	ごはん みかん ごはん ごはん ごはん	ゴマ入り豆腐 ドーナツ ビスケット ジュース りんごケーキ 豆乳 ビスケット	未627 以446 未593 以419 未690 以508 未697 以497 未595 以483 未654 以489 未550 以486 未337 以320 未674 以488 未649 以446 未503 以307 未718 以540 未790 以625 未670 以335 未651 以316
11	金	ビスケット 豆乳	さんまのカレー揚げ プロッコリーサラダ じゃが芋の味噌汁	醤油 カレー粉 醤油 砂糖 酢 コンソメ	鶏もも肉 卵 豆腐 わかめ 卵 ひじき 鶏ひき肉 油揚げ かまぼこ		米 油 米 片栗粉 米 じゃが芋	人参 大根 生薑 かぼちゃ 葱 人参 玉葱 人参 もやし ピーマン 人参 かぶ 柿	ごはん みかん ごはん ごはん ごはん	ゴマ入り豆腐 ドーナツ ビスケット ジュース りんごケーキ 豆乳 ビスケット	未627 以446 未593 以419 未690 以508 未697 以497 未595 以483 未654 以489 未550 以486 未337 以320 未674 以488 未649 以446 未503 以307 未718 以540 未790 以625 未670 以335 未651 以316
12	土	クッキー 豆乳	麻婆豆腐 わかめスープ バナナ	醤油 みりん コンソメ バナナ	鶏もも肉 卵 豆腐 わかめ 卵 ひじき 鶏ひき肉 油揚げ かまぼこ		米 油 米 片栗粉 米 じゃが芋	人参 大根 生薑 かぼちゃ 葱 人参 玉葱 人参 もやし ピーマン 人参 かぶ 柿	ごはん みかん ごはん ごはん ごはん	ゴマ入り豆腐 ドーナツ ビスケット ジュース りんごケーキ 豆乳 ビスケット	未627 以446 未593 以419 未690 以508 未697 以497 未595 以483 未654 以489 未550 以486 未337 以320 未674 以488 未649 以446 未503 以307 未718 以540 未790 以625 未670 以335 未651 以316
14	月	せんべい 豆乳	焼き魚 すき昆布の煮物 麩の味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 コンソメ	鶏もも肉 卵 豆腐 わかめ 卵 ひじき 鶏ひき肉 油揚げ かまぼこ		米 油 米 片栗粉 米 じゃが芋	人参 大根 生薑 かぼちゃ 葱 人参 玉葱 人参 もやし ピーマン 人参 かぶ 柿	ごはん みかん ごはん ごはん ごはん	ゴマ入り豆腐 ドーナツ ビスケット ジュース りんごケーキ 豆乳 ビスケット	未627 以446 未593 以419 未690 以508 未697 以497 未595 以483 未654 以489 未550 以486 未337 以320 未674 以488 未649 以446 未503 以307 未718 以540 未790 以625 未670 以335 未651 以316
15	火	ビスケット 豆乳	豆腐のまご揚げ さつま芋煮 玉葱の味噌汁 みかん	醤油 味噌 砂糖 醤油 だし汁 味噌 コンソメ	鶏もも肉 卵 豆腐 わかめ 卵 ひじき 鶏ひき肉 油揚げ かまぼこ		米 油 米 片栗粉 米 じゃが芋	人参 大根 生薑 かぼちゃ 葱 人参 玉葱 人参 もやし ピーマン 人参 かぶ 柿	ごはん みかん ごはん ごはん ごはん	ゴマ入り豆腐 ドーナツ ビスケット ジュース りんごケーキ 豆乳 ビスケット	未627 以446 未593 以419 未690 以508 未697 以497 未595 以483 未654 以489 未550 以486 未337 以320 未674 以488 未649 以446 未503 以307 未718 以540 未790 以625 未670 以335 未651 以316
16	水	クッキー 豆乳	カレーピラフ コンソメスープ ピザバーガー メロン	カレー粉 コンソメ 塩 コショウ ソース マヨネーズ	鶏もも肉 卵 豆腐 わかめ 卵 ひじき 鶏ひき肉 油揚げ かまぼこ		米 油 米 片栗粉 米 じゃが芋	人参 大根 生薑 かぼちゃ 葱 人参 玉葱 人参 もやし ピーマン 人参 かぶ 柿	ごはん みかん ごはん ごはん ごはん	ゴマ入り豆腐 ドーナツ ビスケット ジュース りんごケーキ 豆乳 ビスケット	未627 以446 未593 以419 未690 以508 未697 以497 未595 以483 未654 以489 未550 以486 未337 以320 未674 以488 未649 以446 未503 以307 未718 以540 未790 以625 未670 以335 未651 以316
17	木	誕生会 豆乳	納豆和え 芋の子汁 みかん	醤油 だし汁 味噌 塩 砂糖 醤油 だし汁 味噌	鶏もも肉 卵 豆腐 わかめ 卵 ひじき 鶏ひき肉 油揚げ かまぼこ		米 油 米 片栗粉 米 じゃが芋	人参 大根 生薑 かぼちゃ 葱 人参 玉葱 人参 もやし ピーマン 人参 かぶ 柿	ごはん みかん ごはん ごはん ごはん	ゴマ入り豆腐 ドーナツ ビスケット ジュース りんごケーキ 豆乳 ビスケット	未627 以446 未593 以419 未690 以508 未697 以497 未595 以483 未654 以489 未550 以486 未337 以320 未674 以488 未649 以446 未503 以307 未718 以540 未790 以625 未670 以335 未651 以316
18	金	クッキー 豆乳	えびのつみれ揚げ フロッコリーのおかか和え かぶの味噌汁	塩 砂糖 醤油 だし汁 味噌	鶏もも肉 卵 豆腐 わかめ 卵 ひじき 鶏ひき肉 油揚げ かまぼこ		米 油 米 片栗粉 米 じゃが芋	人参 大根 生薑 かぼちゃ 葱 人参 玉葱 人参 もやし ピーマン 人参 かぶ 柿	ごはん みかん ごはん ごはん ごはん	ゴマ入り豆腐 ドーナツ ビスケット ジュース りんごケーキ 豆乳 ビスケット	未627 以446 未593 以419 未690 以508 未697 以497 未595 以483 未654 以489 未550 以486 未337 以320 未674 以488 未649 以446 未503 以307 未718 以540 未790 以625 未670 以335 未651 以316
19	土										
21	月	ビスケット 豆乳	シウマイ ミモザサラダ 大根の味噌汁 りんご	醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 コンソメ	鶏もも肉 卵 豆腐 わかめ 卵 ひじき 鶏ひき肉 油揚げ かまぼこ		米 油 米 片栗粉 米 じゃが芋	人参 大根 生薑 かぼちゃ 葱 人参 玉葱 人参 もやし ピーマン 人参 かぶ 柿	ごはん みかん ごはん ごはん ごはん	ゴマ入り豆腐 ドーナツ ビスケット ジュース りんごケーキ 豆乳 ビスケット	未620 以448 未609 以403 未609 以403 未583 以491 未594 以409 未697 以525 未615 以409 未565 以330
22	火	クッキー 豆乳	魚と野菜のカラフル煮 春雨サラダ わかめの味噌汁	醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 コンソメ	鶏もも肉 卵 豆腐 わかめ 卵 ひじき 鶏ひき肉 油揚げ かまぼこ		米 油 米 片栗粉 米 じゃが芋	人参 大根 生薑 かぼちゃ 葱 人参 玉葱 人参 もやし ピーマン 人参 かぶ 柿	ごはん みかん ごはん ごはん ごはん	ゴマ入り豆腐 ドーナツ ビスケット ジュース りんごケーキ 豆乳 ビスケット	未620 以448 未609 以403 未609 以403 未583 以491 未594 以409 未697 以525 未615 以409 未565 以330
24	木	せんべい 豆乳	鶏もも肉の照り焼き キャベツ煮 じゃが芋の味噌汁	醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌 コンソメ	鶏もも肉 卵 豆腐 わかめ 卵 ひじき 鶏ひき肉 油揚げ かまぼこ		米 油 米 片栗粉 米 じゃが芋	人参 大根 生薑 かぼちゃ 葱 人参 玉葱 人参 もやし ピーマン 人参 かぶ 柿	ごはん みかん ごはん ごはん ごはん	ゴマ入り豆腐 ドーナツ ビスケット ジュース りんごケーキ 豆乳 ビスケット	未620 以448 未609 以403 未609 以403 未583 以491 未594 以409 未697 以525 未615 以409 未565 以330
25	金	ビスケット 豆乳	ツナ入り卵焼き カリフラワーのカレー炒め 柿	だし汁 味噌 コンソメ 醤油 カレー粉 だし汁 味噌	鶏もも肉 卵 豆腐 わかめ 卵 ひじき 鶏ひき肉 油揚げ かまぼこ		米 油 米 片栗粉 米 じゃが芋	人参 大根 生薑 かぼちゃ 葱 人参 玉葱 人参 もやし ピーマン 人参 かぶ 柿	ごはん みかん ごはん ごはん ごはん	ゴマ入り豆腐 ドーナツ ビスケット ジュース りんごケーキ 豆乳 ビスケット	未620 以448 未609 以403 未609 以403 未583 以491 未594 以409 未697 以525 未615 以409 未565 以330
26	土	クッキー 豆乳	カレー肉じゃが 玉葱の味噌汁 バナナ	コンソメ 醤油 カレー粉 だし汁 味噌 バナナ	鶏もも肉 卵 豆腐 わかめ 卵 ひじき 鶏ひき肉 油揚げ かまぼこ		米 油 米 片栗粉 米 じゃが芋	人参 大根 生薑 かぼちゃ 葱 人参 玉葱 人参 もやし ピーマン 人参 かぶ 柿	ごはん みかん ごはん ごはん ごはん	ゴマ入り豆腐 ドーナツ ビスケット ジュース りんごケーキ 豆乳 ビスケット	未620 以448 未609 以403 未609 以403 未583 以491 未594 以409 未697 以525 未615 以409 未565 以330
28	月	せんべい 豆乳	鮭フライ(タルタルソース) ひじきサラダ 豆腐の味噌汁	塩 コショウ ソース 醤油 砂糖 酢 コンソメ	鶏もも肉 卵 豆腐 わかめ 卵 ひじき 鶏ひき肉 油揚げ かまぼこ		米 油 米 片栗粉 米 じゃが芋	人参 大根 生薑 かぼちゃ 葱 人参 玉葱 人参 もやし ピーマン 人参 かぶ 柿	ごはん みかん ごはん ごはん ごはん	ゴマ入り豆腐 ドーナツ ビスケット ジュース りんごケーキ 豆乳 ビスケット	未620 以448 未609 以403 未609 以403 未583 以491 未594 以409 未697 以525 未615 以409 未565 以330
29	火	ビスケット 豆乳	ポークカレー 福神漬 バナナ	カレールー 福神漬 バナナ	鶏もも肉 卵 豆腐 わかめ 卵 ひじき 鶏ひき肉 油揚げ かまぼこ		米 油 米 片栗粉 米 じゃが芋	人参 大根 生薑 かぼちゃ 葱 人参 玉葱 人参 もやし ピーマン 人参 かぶ 柿	ごはん みかん ごはん ごはん ごはん	ゴマ入り豆腐 ドーナツ ビスケット ジュース りんごケーキ 豆乳 ビスケット	未620 以448 未609 以403 未609 以403 未583 以491 未594 以409 未697 以525 未615 以409 未565 以330
30	水	クッキー 豆乳	わかめ入り卵焼き キャベツのごま和え 玉葱の味噌汁	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 コンソメ	鶏もも肉 卵 豆腐 わかめ 卵 ひじき 鶏ひき肉 油揚げ かまぼこ		米 油 米 片栗粉 米 じゃが芋	人参 大根 生薑 かぼちゃ 葱 人参 玉葱 人参 もやし ピーマン 人参 かぶ 柿	ごはん みかん ごはん ごはん ごはん	ゴマ入り豆腐 ドーナツ ビスケット ジュース りんごケーキ 豆乳 ビスケット	未620 以448 未609 以403 未609 以403 未583 以491 未594 以409 未697 以525 未615 以409 未565 以330

