



11月 献立予定表

認定こども園一関南保育園

{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

愛情弁当をお願い致します。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

ごはんはいりません

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。



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	未満児 主食	おやつ	kcal.
1	火	クッキー 牛乳	鮭の味噌チーズ焼き 人参とツナのきんぴら 大根の味噌汁	味噌 みりん 醤油 みりんごま油 だし汁 味噌	米 チーズ 糸こん	ごはん ドーナツ 牛乳	ゴマ入り豆腐 ドーナツ 牛乳	未627 以446
2	水	せんべい 牛乳	鶏肉の甘辛煮 かぼちゃ煮 豆腐の味噌汁	醤油 みりん 醤油 砂糖 だし汁 味噌	米 油 小麦粉	ごはん 生菜 かぼちゃ 葱	ジャムサンド 生菜 生菜 生菜	未593 以419
4	金	ビスケット 牛乳	ひじきハンバーグ もやし煮 かぶの味噌汁	醤油 みりん 醤油 砂糖 だし汁 味噌	米 片栗粉	ごはん 人参 人参 人参	りんごケーキ 牛乳	未690 以508
5	土	クッキー 牛乳	チキンカレー 福神漬け バナナ	カレールー	米 じゃが芋	ごはん 人参 人参 人参	ジャムサンド 生菜 生菜 生菜	未697 以497
7	月	せんべい 牛乳	ミートボールジュニ 野菜サラダ スープ	ケチャップ コンソメ 醤油 砂糖 酢 コンソメ	米 じゃが芋 片栗粉 油	ごはん 人参 人参 人参	豆乳蒸しパン 牛乳	未595 以483
8	火	ビスケット 牛乳	赤魚の煮つけ ほうれん草のなめ煮 大根の味噌汁	醤油 みりん 醤油 砂糖 だし汁 味噌	米	ごはん 人参 人参 人参	じゃが芋とベーコンの マフィン 牛乳	未654 以469
9	水	クッキー 牛乳	豆腐とエビのケチャップ煮 春雨の酢の物 春巻の味噌汁	ケチャップ ソース 醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌	米 油 春雨 葱	ごはん 人参 人参 人参	ゼリー ビスケット 生菜 生菜	未550 以486
10	木	せんべい 牛乳	豆腐の味噌汁 みかん お弁当の日	だし汁 味噌	米	お弁当 みかん	ジャムサンド 生菜 生菜	未337 以320
11	金	ビスケット 牛乳	さんまのカレー揚げ ブロッコリーサラダ じゃが芋の味噌汁	醤油 カレー粉 醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌	米 油 片栗粉 じゃが芋	ごはん 人参 人参 人参	かぼちゃとバナナの スイーツボール 牛乳	未674 以488
12	土	クッキー 牛乳	麻婆豆腐 わかめスープ バナナ	醤油 みりん コンソメ	米 白ごま	ごはん 人参 人参 人参	ビスケット 生菜 生菜	未649 以446
14	月	せんべい 牛乳	焼き魚 すき昆布の煮物 鮭の味噌汁	塩 醤油 みりん だし汁 味噌	米	ごはん 人参 人参 人参	ヨーグルト せんべい 生菜	未503 以307
15	火	ビスケット 牛乳	豆腐のまご揚げ さつま芋煮 玉葱の味噌汁	醤油 塩 砂糖 醤油 だし汁 味噌	米 片栗粉 油 さつま芋	ごはん 人参 人参 人参	チーズクッキー 牛乳	未718 以540
16	水	クッキー 牛乳	カレーパフ コンソメスープ ピザバーガー 南瓜サラダ	カレー粉 コンソメ 塩 コショウ ソース 塩	米	カレー ピラフ	カレー 牛乳	未790 以625
17	木	ビスケット 牛乳	納豆とえび 芋の子汁 みかん	醤油 だし汁 味噌	米 里芋 糸こん	ごはん 人参 人参 人参	がんつき 牛乳	未670 以335
18	金	クッキー 牛乳	えびのつみれ揚げ ブ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	米 片栗粉 油	ごはん 人参 人参 人参	ココア入り 蒸しパン 牛乳	未651 以316
19	土							
21	月	ビスケット 牛乳	シウマイ ミモザサラダ 大根の味噌汁	醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌	シウマイ	ごはん 人参 人参 人参	人参とチーズの 蒸しパン 牛乳	未620 以448
22	火	クッキー 牛乳	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 みりん 醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌	米 片栗粉 油 じゃが芋 春雨	ごはん 人参 人参 人参	ジャムサンド 生菜 生菜	未609 以403
24	木	せんべい 牛乳	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 だし汁 味噌	米	ごはん 人参 人参 人参	黒糖マドレーヌ 牛乳	未609 以403
25	金	ビスケット 牛乳	ハンバーグ カリフラワーのカレー炒め コンソメスープ	ケチャップ コンソメ	米 じゃが芋	ごはん 人参 人参 人参	昆布おにぎり お茶	未583 以491
26	土	クッキー 牛乳	カレー肉じゃが 玉葱の味噌汁 バナナ	醤油 カレー粉 だし汁 味噌	米 じゃが芋	ごはん 人参 人参 人参	ビスケット 生菜 生菜	未594 以409
28	月	せんべい 牛乳	鮭フライ 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 だし汁 味噌	米 油 片栗粉	ごはん 人参 人参 人参	ポテトクッキー 牛乳	未697 以525
29	火	ビスケット 牛乳	ポークカレー 福神漬け バナナ	カレールー	米 じゃが芋	ごはん 人参 人参 人参	ゼリー せんべい 生菜	未615 以409
30	水	クッキー 牛乳	鶏肉のケチャップ炒め キャベツのごま和え 玉葱の味噌汁	ケチャップ 醤油 砂糖 だし汁 味噌	米 すりごま	ごはん 人参 人参 人参	ジャムサンド 生菜 生菜	未565 以330