

{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(金)
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
ずの中には入れないで
ください。



15日(水)
誕生会

ごはんはいりません



29日(水)
クッキング

3.4.5歳児

おにぎり

たんぽぽ組、ゆり組
ひまわり組さんは、エ
ブロン、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。

認定こども園 関南保育園

日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	赤・血や肉になる	材 料 名			未満児 主食	おやつ	kcal.
					黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる					
1	水	ビスケット 豆乳	鶏肉の南蛮漬け ブロッコリーのお浸し 鮭の味噌汁	酢 砂糖 みりん 醤油 醤油 だし汁 味噌	鶏もも肉 かまぼこ かつお節 わかめ	米 片栗粉	人参 ブロッコリー 葱	ごはん	ホットケーキ 豆乳	未604 以419	
2	木	クッキー 豆乳	赤魚の煮付け すき昆布の煮物 豆腐のみそ汁	醤油 砂糖 みりん 醤油 砂糖 みりん だし汁 味噌	赤魚 豆腐 わかめ	米	生姜 人参	ごはん	ビスケット ジュース	未504 以312	
4	土	せんべい 豆乳	コーンシチュー バナナ	シチュールー	鶏もも肉 豆乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース 人参	ごはん	ビスケット ジュース	未737 以558	
6	月	ビスケット 豆乳	焼き魚 キャベツのごま和え 大根の味噌汁	醤油 砂糖 だし汁 味噌	甘塩紅鮭	米	人参 キャベツ 人参 大根	ごはん	ゼリー せんべい ジュース	未500 以254	
7	火	クッキー 豆乳	鶏のかレー唐揚げ ほうれん草のおかか和え かぶの味噌汁	醤油 みりん カレー粉 醤油 だし汁 味噌	鶏もも肉 かつお節 かまぼこ	米 片栗粉	生姜 人参 ほうれん草 人参 かぶ	ごはん	ピザトースト 豆乳	未618 以306	
8	水	せんべい 豆乳	鶏肉の照り焼き 中華風酢の物 じゃが芋の味噌汁	醤油 みりん 砂糖 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉 かにかまぼこ	米	ピーマン 人参 きゅうり コーン 人参	ごはん	ビスケット ジュース	未612 以403	
9	木	ビスケット 豆乳	鶏のクリームかけ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	醤油 砂糖 ごま油 醤油 酢 砂糖 塩	鶏	米	ほうれん草 コーン マッシュルーム 人参 ブロッコリー 人参 玉葱	ごはん	さつま芋の揚げ団子 お茶	未426 以385	
10	金	クッキー 豆乳	豆腐の味噌汁 みかん お弁当の日	だし汁 味噌	豆腐 わかめ		葱	お弁当	ゼリー せんべい ジュース	未430 以292	
11	土	せんべい 豆乳	肉じゃが 鮭の味噌汁 豆乳	醤油 みりん 砂糖 だし汁 味噌	豚バラ肉	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース 人参 玉葱	ごはん	クッキー ジュース	未614 以202	
13	月	ビスケット 豆乳	糖の中華風 さつま芋煮 かぶの味噌汁	中華だし 醤油 醤油 砂糖 みりん だし汁 味噌	鶏 鱈	米 片栗粉 さつま芋	玉葱 赤、黄、ピーマン 人参 かぶ	ごはん	ココア蒸しパン 豆乳	未548 以364	
14	火	クッキー 豆乳	ギョウザ 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁	醤油 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	ギョウザ	米	人参 きゅうり コーン 人参	ごはん	さつま芋マフィン 豆乳	未634 以434	
15	水	せんべい 豆乳	カレーパフ ピザパフ かぼちゃサラダ	醤油 カレー粉 ピザソース 塩	鶏もも肉 合いひき肉 ハム	米 片栗粉	人参 玉葱 グリンピース 人参 玉葱 ピーマン 人参 南瓜 きゅうり	カレー ピラフ	ケーキ 豆乳	未911 以641	
16	木	誕生会 ビスケット 豆乳	ポークビーンズ 野菜サラダ 豆腐の味噌汁	ケチャップ 砂糖 醤油 酢 砂糖 油 だし汁 味噌	豚バラ肉 大豆	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 キャベツ きゅうり 葱	ごはん	ビスケット ジュース	未561 以311	
17	金	クッキー 豆乳	豆腐のまごご揚げ ほうれん草のなめ煮和え 玉葱の味噌汁	醤油 塩 醤油 だし汁 味噌	豆腐 鶏ひき肉 いらす	米 片栗粉	人参 ほうれん草 なめ煮 人参 玉葱	ごはん	さつま芋マフィン 豆乳	未629 以316	
18	土										
20	月	せんべい 豆乳	鶏のごま揚げ ひじき煮 じゃが芋の味噌汁	醤油 醤油 砂糖 みりん だし汁 味噌	鶏 ひじき かまぼこ 油揚げ	米 小麦粉 片栗粉 白、黒ごま	人参 キャベツ ピーマン 人参	ごはん	大豆スコーン 豆乳	未663 以466	
21	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	豚バラ肉	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース 人参	ごはん	ビスケット ジュース	未585 以363	
22	水	クッキー 豆乳	鶏もも肉のケチャップ焼き 竹輪ときゅうりのサラダ	ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉 竹輪	米 白すりごま	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	ビスケット ジュース	未523 以311	
24	金	せんべい 豆乳	豚肉の甘酢ソテー ポテトサラダ	醤油 酢 砂糖 みりん 塩	豚ロース肉	米 片栗粉 白ごま	人参 生姜 人参 大根	ごはん	小豆蒸しパン 豆乳	未722 以561	
25	土	ビスケット 豆乳	大根の味噌汁 麻婆豆腐 鮭の味噌汁	だし汁 味噌 醤油 みりん だし汁 味噌	豆腐 豚ひき肉	米 片栗粉	人参 玉葱 ピーマン 人参 玉葱	ごはん	ビスケット ジュース	未620 以423	
27	月	クッキー 豆乳	豆腐入り松風焼き 切干大根の煮物 じゃが芋の味噌汁	味噌 砂糖 醤油 砂糖 みりん だし汁 味噌	鶏ひき肉 豆腐 かまぼこ 油揚げ	米 白ごま パン粉	葱 玉葱 人参 切り干し大根 人参	ごはん	蒸しパン 豆乳	未785 以612	
28	火	せんべい 豆乳	鶏のかレー揚げ ほうれん草のサラダ わかめの味噌汁	カレー粉 醤油 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	鶏 わかめ	米 片栗粉	にんにく 人参 ほうれん草 コーン 人参 玉葱	ごはん	ビスケット 豆乳	未697 以	
29	水	ビスケット 豆乳	鶏肉のバーベキューソース マカロニサラダ	ケチャップ 砂糖 醤油 酢 砂糖 油	鶏もも肉	米	人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん	バナナ蒸しパン 豆乳	未630 以409	
30	木	クッキー 豆乳	鶏肉の照り焼き キャベツ煮 大根の味噌汁	醤油 みりん 砂糖 醤油 砂糖 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ	米	ピーマン 人参 キャベツ 人参 大根	ごはん	ホットケーキ ジュース	未576 以369	

「秋も旬のかぶ」

旬は3～5月の春、10～11月の秋と2回あり、甘みが強いものが秋のかぶの特徴です。
胃腸の働きを良くする酵素が豊富で、葉にもビタミンなどの栄養素が多い野菜です。
ご家庭でも味噌汁や煮物などかぶを使った旬の食材の料理を味わってみましょう。

