

{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、おか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

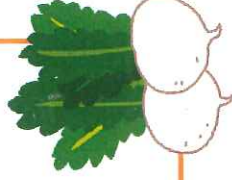
3.4.5歳児

おにぎり

たんぽぽ組、ゆり組、ひまわり組さんは、エプロン、三角巾を忘れないうようにしてください。
白いご飯を110g持たせて下さい。

「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。



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	未満児 主食	おやつ	kcal.
1	水	ビスケット 牛乳	鶏肉の南蛮漬け ブロッコリーのお浸し 煮の味噌汁	酢砂糖 みりん 醤油 だし汁 味噌 醤油 砂糖 みりん	米 片栗粉 鶏もも肉 かまぼこ かつお節 わかめ	鶏もも肉 かまぼこ かつお節 わかめ	人参 ブロッコリー 葱 生姜 人参	ごはん 牛乳	カステラ 牛乳	未604 以419
2	木	クッキー 牛乳	赤魚の煮付け すき昆布の煮物 豆腐のみそ汁 みかん	醤油 砂糖 みりん だし汁 味噌 だし汁 味噌	麴 米	赤魚 すき昆布 かまぼこ 油揚げ 豆腐 わかめ	人参 葱 人参 みかん	ごはん 牛乳	カスタードパイ ジョア	未504 以312
4	土	せんべい 牛乳	コーンジュニチャー 牛乳	シチュールー	米 じゃが芋	鶏もも肉 牛乳	人参 玉葱 グリンピース コーン バナナ	ごはん 牛乳	ミニあんぱん ジュース	未737 以558
6	月	ビスケット 牛乳	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	米 すりごま	甘塩紅鮭	人参 キャベツ 人参 大根	ごはん 牛乳	ヨーグルト せんべい ジュース	未500 以254
7	火	クッキー 牛乳	鶏のカレー唐揚げ ほうれん草のおかか和え かぶの味噌汁	醤油 砂糖 みりん だし汁 味噌 だし汁 味噌	米 片栗粉	鶏もも肉 卵 かつお節 かまぼこ	生姜 人参 人参 人参 人参	ごはん 牛乳	ピザトースト 牛乳	未618 以306
8	水	せんべい 牛乳	わかめ入り卵焼き 中華風酢の物 じゃが芋の味噌汁 りんご	だし汁 味噌 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	米 春雨 じゃが芋	卵 わかめ かにかまぼこ	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり コーン 人参 りんご	ごはん 牛乳	ミニクリームパン ジュース	未612 以403
9	木	ビスケット 牛乳	鮭のクリームかけ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	シチュールー 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ	米 片栗粉	鮭 牛乳 チーズ	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 牛乳	さつま芋の揚げ団子 お茶	未426 以385
10	金	クッキー 牛乳	豆腐の味噌汁 みかん	だし汁 味噌		豆腐 わかめ	葱	ごはん 牛乳	プリン せんべい ジュース	未430 以292
11	土	せんべい 牛乳	肉じゃが 煮の味噌汁 みかん	醤油 みりん 砂糖 だし汁 味噌	米 じゃが芋	豚バラ肉	人参 玉葱 グリンピース 人参 玉葱	ごはん 牛乳	クッキー ジュース	未614 以202
13	月	ビスケット 牛乳	鶏の中華風 さつま芋煮 かぶの味噌汁 りんご	中華だし 醤油 醤油 砂糖 みりん だし汁 味噌	米 片栗粉 さつま芋	鶏 牛乳	玉葱 赤、黄、ピーマン 人参 かぶ	ごはん 牛乳	そうめん	未548 以364
14	火	クッキー 牛乳	ギョウザ 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁 みかん	醤油 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	米 春雨 じゃが芋	ギョウザ	人参 きゅうり コーン 人参 みかん	ごはん 牛乳	ココア蒸しパン	未634 以434
15	水	せんべい 牛乳	カレーピラフ ピザバーガー かぼちゃサラダ コンソメスープ 柿	醤油 カレー粉 コンソメ ピザソース マヨネーズ コンソメ	米 春雨 じゃが芋	鶏もも肉 合いひき肉 卵 チーズ ハム	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 人参 玉葱 柿	カレー 牛乳	ケーキ 牛乳	未911 以641
16	木	誕生会 ビスケット 牛乳	野菜ピラダ 豆腐の味噌汁	ケチャップ 砂糖 醤油 酢 砂糖 油 だし汁 味噌	米 じゃが芋	豚バラ肉 大豆	人参 キャベツ きゅうり コーン 葱	ごはん 牛乳	焼きドーナツ ジョア	未561 以311
17	金	クッキー 牛乳	豆腐のまごころ揚げ ほうれん草のなめ草和え 玉葱の味噌汁	醤油 塩 醤油 だし汁 味噌	米 片栗粉	豆腐 鶏ひき肉 しらす 卵	人参 ほうれん草 なめ草 人参 玉葱	ごはん 牛乳	さつま芋マフィン 牛乳	未629 以316
18	土									
20	月	せんべい 牛乳	鮭のごま揚げ 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	米 小麦粉 片栗粉 白、黒ごま じゃが芋	鮭 卵 ひじき かまぼこ 油揚げ	人参 キャベツ ピーマン 人参	ごはん 牛乳	大豆スコーン 牛乳	未663 以466
21	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	豚バラ肉	人参 玉葱 グリンピース バナナ	ごはん 牛乳	バームクーヘン ジュース	未585 以363
22	水	クッキー 牛乳	ツナ入り卵焼き 竹輪ときゅうりのサラダ 煮の味噌汁	だし汁 塩 マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	米 麴	卵 ツナ 竹輪	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん 牛乳	ドーナツ ジョア	未523 以311
24	金	せんべい 牛乳	豚肉の甘酢ソテー ポテトサラダ 大根の味噌汁	醤油 酢 砂糖 みりん マヨネーズ だし汁 味噌	米 片栗粉 白ごま じゃが芋	豚ロース肉	コーン 生姜 人参 きゅうり 人参 大根	ごはん 牛乳	小豆蒸しパン 牛乳	未722 以561
25	土	ビスケット 牛乳	麻婆豆腐 煮の味噌汁 みかん	醤油 みりん だし汁 味噌	米 片栗粉	豆腐 豚ひき肉 牛乳	人参 玉葱 ピーマン 人参 玉葱	ごはん 牛乳	ビスケット ジュース	未620 以423
27	月	クッキー 牛乳	豆腐入り松風焼き 切干し大根の煮物 じゃが芋の味噌汁 りんご	味噌 砂糖 醤油 砂糖 みりん だし汁 味噌	米 白ごま パン粉 じゃが芋	鶏ひき肉 豆腐 卵 かまぼこ 油揚げ	葱 玉葱 人参 切り干し大根 ピーマン 人参 りんご	ごはん 牛乳	プリンマフィン 牛乳	未785 以612
28	火	せんべい 牛乳	かじきの変わり揚げ 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	米 片栗粉	かじき 卵 わかめ	にんにく 人参 ほうれん草 コーン 人参 玉葱	ごはん 牛乳	ソフトビスケット 牛乳	未697 以
29	水	ビスケット 牛乳	鶏肉のバーベキューソース マカロニサラダ コンソメスープ みかん	だし汁 味噌 マヨネーズ コンソメ	米 マカロニ	鶏もも肉	人参 きゅうり コーン 人参 玉葱 みかん	ごはん 牛乳	バナナクッキー 牛乳	未630 以409
30	木	クッキー 牛乳	五目卵焼き キャベツ煮 大根の味噌汁	醤油 みりん マヨネーズ コンソメ 醤油 砂糖 みりん だし汁 味噌	米	卵 鶏ひき肉 かまぼこ 油揚げ	人参 玉葱 ピーマン 人参 キャベツ 人参 大根	ごはん 牛乳	アップルパイ ジュース	未576 以369