



11月の献立表

平成28年11月 下矢作保育園



日	献立	おやつ(3時)	材料	未満児
1日(火)	八宝菜 コーンとキャベツのスープ 南瓜サラダ キウイ	牛乳 人参バターケーキ	豚肉 いか うずら卵 人参 白菜 玉葱 たけのこ きくらげ 南瓜 さやえんどう きゅうり らっきょう マヨネーズ キャベツ コーン パセリ	ごはん
2日(水)	赤魚の煮つけ お芋の団子汁 千草和え オレンジ	牛乳 なべ焼き	赤魚 ほうれん草 もやし 人参 油揚げ いか 卵 ごま じゃが芋 白菜 大根 ねぎ 鶏肉 ごぼう 生椎茸 オレンジ 小麦粉 みそ	ごはん
3日(木)	文化の日			
4日(金)	かに玉 すり身汁 ヤーコンサラダ 柿	牛乳 二色団子	卵 カニ缶 人参 たけのこ 干椎茸 ねぎ グリンピース ヤーコン コーン きゅうり マヨネーズ さんま みそ 豆腐 大根 かき 白玉粉	ごはん
5日(土)	はんぺんチーズ焼き じゃが芋と豆腐の味噌汁 スパゲティソーテー みかん		はんぺん チーズ スパゲティ パセリ じゃが芋 人参 豆腐 ねぎ みそ みかん	ごはん
7日(月)	ドライカレー 若布コーンスープ 拌三糸 りんご	バナナコッタ ビスケット	豚挽肉 玉葱 人参 セロリー ピクルス パセリ 春雨 卵 きゅうり ハム コーン 若布 ねぎ りんご ゼラチン 牛乳 生クリーム	ごはん
8日(火)	小魚と大豆の炒り煮 五目味噌汁 利休和え さつま芋甘煮 キウイフルーツ	牛乳 甘食	大豆 しらす干し ごま たくわん きゅうり さつま芋 生揚げ 人参 大根 ごぼう 干椎茸 みそ キウイ 小麦粉 バター 卵	ごはん
9日(水)	ハワイアンポークソーテー ワンタンスープ 七福ナムル ぶどう	りんごカスタード 麦茶	豚肉 パイン缶 切干大根 しらす干し 小松菜 人参 春雨 レタス 卵 ごま ねぎ ワンタン たけのこ もやし きくらげ ぶどう りんご 小麦粉	ごはん
10日(木)	肉じゃが なめこ汁 若布サラダ 柿	牛乳 ボンデドーナツ	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 糸こん 干椎茸 いんげん 若布 キャベツ ハム きゅうり なめこ 豆腐 ねぎ みそ 柿 白玉粉	ごはん
11日(金)	スコッチエッグ 三平汁 ブロッコリーのごまあえ ミニトマト	ジョア せんべい	卵 豚挽肉 玉葱 パン粉 ブロッコリー ごま 鮭 大根 人参 里芋 小松菜 ねぎ 油揚げ ミニトマト	ごはん
12日(土)	手作り弁当の日			
14日(月)	豆腐とホタテの炒め物 はんぺんスープ 青菜としめじのお浸し キウイフルーツ	レアチーズ サブレ	豆腐 ホタテ貝柱 ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 きく はんぺん えのき茸 パセリ キウイ クリームチーズ レモン ゼラチン	ごはん
15日(火)	サバの味噌煮 けんちん汁 切干大根の炒り煮 りんご	牛乳 ふかし芋	さば みそ 切干大根 人参 糸こん さつまあげ 豆腐 じゃが芋 大根 ごぼう 油揚げ ねぎ りんご さつま芋	豆ごはん
16日(水)	巣ごもり卵 つくね汁 若布の煮物 柿	牛乳 アメリカンドック	卵 キャベツ ほうれん草 人参 若布 凍り豆腐 青梗菜 鶏挽肉 ねぎ 豆腐 かき 小麦粉 魚肉ソーセージ 油	ごはん
17日(木)	ちくわの二色揚げ 大根汁 こまもやし ミニトマト	牛乳 しょうゆ団子	ちくわ 卵 小麦粉 人参 青のり チーズ もやし きゅうり ごま 大根 人参 油揚げ 小松菜 みそ ミニトマト 上新粉	ごはん
18日(金)	ミートローフ もやしのみそ汁 ひじきサラダ みかん	牛乳 フルーツサンド	豚挽肉 鶏挽肉 卵 パン粉 セロリー 玉葱 ピーマン ベーコン チーズ 油揚げ ひじき きゅうり レタス もやし 小松菜 みそ みかん	ごはん
19日(土)	焼きビーフン キャベツの味噌汁 大根サラダ バナナ		ビーフン 豚肉 人参 玉葱 もやし ピーマン 大根 きゅうり かまぼこ キャベツ 若布 みそ バナナ	ごはん
21日(月)	鮭のトマト煮 ダ 卵スープ ほうれん草とコーンのサラ りんご	牛乳 プチパン	鮭 玉葱 ピーマン 生椎茸 ベーコン ケチャップ バター ほうれん草 コーン 卵 えのき茸 ねぎ 人参 りんご 小麦粉 ウィナー	ごはん
22日(火)	カレーうどん お誕生会 ささみフライ ジャーマンポテト ブロッコリー ミニトマト	牛乳 シュークリーム	うどん 豚肉 玉葱 人参 ピーマン ささみ 小麦粉 卵 パン粉 油 ブロッコリー じゃが芋 ベーコン コーン ミニトマト	うどん
23日(水)	勤労感謝の日			
24日(木)	卵グラタン 春雨スープ ヤーコンのきんぴら みかん	牛乳 フライドポテト	卵 玉葱 人参 ほうれん草 しめじ 小麦粉 バター 牛乳 チーズ ヤーコン ごま いんげん ベーコン 干椎茸 春雨 青梗菜 みかん	ごはん
25日(金)	レバーのケチャップ煮 玉葱と若布の味噌汁 ポテトサラダ ミニトマト	フルーツゼリー サブレ	レバー ピーマン 玉葱 トマトケチャップ じゃが芋 きゅうり みかん缶 マヨネーズ 若布 人参 みそ ミニトマト 寒天 桃缶 パイン缶	ごはん
26日(土)	鶏みそ焼き 凍り豆腐の清汁 青菜のソーテー バナナ		鶏肉 みそ ごま 小松菜 もやし 卵 凍り豆腐 さやえんどう 人参 えのき茸 バナナ	ごはん
28日(月)	高野豆腐の卵とじ 南瓜といんげんの味噌汁 深山和え りんご	牛乳 ポテトピザ	高野豆腐 人参 玉葱 グリンピース 卵 大根 ささみ きゅうり 生椎茸 南瓜 いんげん みそ 豆麩 りんご じゃが芋 バター ベーコン	しめじごはん
29日(火)	豚肉の野菜巻き 白菜と人参の味噌汁 マカロニツナサラダ ミニトマト	ココアゼリー せんべい	豚肉 人参 いんげん ごぼう マカロニ ツナ缶 玉葱 人参 きゅうり マヨネーズ 白菜 豆腐 みそ ミニトマト ゼラチン ココア 牛乳	ごはん
30日(水)	ピーマンギョーザ ベーコンスープ 春雨の酢の物 柿	牛乳 焼きそばパン	ピーマン 豚挽肉 玉葱 白菜 なら 春雨 きゅうり もやし 人参 卵 ハム パセリ ベーコン じゃが芋 柿 バターロール 中華麺 豚肉	ごはん



子どもの 成長を祝う 七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

おまたせ！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。

～今月の平均栄養価～

	未満児	以上児
エネルギー	535kcal	416kcal
たんぱく質	19.0g	17.6g
脂質	18.8g	18.7g

