

11月献立表

日にち	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	3歳 未満児食	全園児共通献立	午後のおやつ	主な材料			3歳未満児 3歳以上児	
						あか からだを つくる	き ちからが でる	みどり からだのちようしを よくする	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉	米 片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参 バナナ	256 8.5 4.8 0.3	188 8.8 6.0 0.4
3	月	 文化の日 								
4	火	麦茶 わかめせんべい	麦飯	ほっけの焼き魚 ひじきの煮物 ブロッコリーのちらし和え みそ汁 キャロットゼリー	牛乳 もものタルト	ほっけ 油揚げ かまぼこ 高野豆腐	米 油	ひじき いんげん 人参 長ねぎ しいたけ もやし ブロッコリー	442 17.9 15.2 1.2	413 22.6 20.6 1.6
5	水	牛乳 どうぶつビスケット	麦飯	マーボー春雨 小松菜とコーンの和え物 豚汁 果物	麦茶 にらチヂミ	豚肉 豆腐	春雨 小麦粉 片栗粉	小松菜 小松菜 長ねぎ もやし しいたけ 大根 とうもろこし	481 18.2 14.3 1.0	334 14.3 11.1 1.2
6	木	麦茶 小魚すなっく	麦飯	ぶりのカレームニエル 里芋の青のり風味揚げ マカロニサラダ みそ汁 果物	牛乳 さつまいもボール	ぶり ham チーズ	片栗粉 里芋 マカロニ さつまいも	しょうが 人参 きゅうり とうもろこし	510 19.5 17.9 0.9	579 26.0 26.1 1.3
7	金	牛乳 トマトビスケット	ゆかりご飯	メンチカツ 白菜のおかか和え ミニトマト クリームシチュー 果物	麦茶 焼きうどん	鶏肉 豚肉	じゃがいも バター うどん	白菜 小松菜 トマト もやし キャベツ	579 20.0 27.5 1.3	550 19.5 32.1 1.7
8	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉	米 片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参 バナナ	262 9.4 5 0.2	196 10.0 6.3 0.3
10	月	麦茶 とうもろこしスナック	麦飯	さばの照り焼き さつまいものオレンジ煮 切り干し大根のサラダ みそ汁 果物	麦茶 五平もち	さば ツナ	さつまいも ごま	切干大根 白菜 人参 えのき きゅうり 長ねぎ	428 15.3 20.0 9.4	412 17.6 12.2 1.0
11	火	麦茶 ごませんべい	麦飯	チキンナゲット 人参のスープ煮 ごぼうサラダ みそ汁 りんごゼリー	牛乳 ツナサンド	ツナ 油揚げ	食パン	人参 小ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	424 17.1 14.7 1.6	440 22.3 21.7 2.1
12	水	牛乳 ウエハース	麦飯	鮭のちゃんちゃん焼き かぼちやの甘煮 わかめスープ 果物	牛乳 野菜入りバンケーキ	鮭 ウィンナー	バター	キャベツ 玉ねぎ 人参 とうもろこし	456 19.0 14.0 1.0	416 21.1 14.5 1.2
13	木	麦茶 わかめせんべい	麦飯	さわらの焼き魚 三色納豆 五目きんぴら みそ汁 果物	麦茶 焼きビーフン	さわら 納豆 チーズ 油揚げ	米 ごま油	人参 えのき ピーマン ごぼう 白菜 ほうれん草	354 16.3 9.8 1.0	329 18.9 13.4 1.4
14	金	牛乳 どうぶつビスケット	わかめご飯	鶏のから揚げ 春雨サラダ ブロッコリーのツナマヨ和え みそ汁 果物	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	鶏肉 ham ツナ 高野豆腐	春雨 ごま油	生姜 人参 きゅうり ブロッコリー	553 22.0 21.3 1.5	496 23.8 24.5 1.7
15	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉	米 片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参 バナナ	256 8.5 4.8 0.3	188 8.8 6.0 0.4
17	月	麦茶 小魚すなっく	麦飯	肉団子のケチャップ和え 五目和え ミニトマト みそ汁 果物	牛乳 ジャムサンド	油揚げ 高野豆腐	米 食パン	小松菜 トマト 人参 大根 しいたけ 長ねぎ とうもろこし	385 15.8 11.0 1.2	392 20.7 17.1 1.6
18	火	麦茶 ごませんべい	麦飯	さわらのみそ焼き ほうれん草の胡麻和え わかめと春雨のサラダ すまし汁 お米のババロア	牛乳 りんごマフィン	さわら 豆腐 牛乳	春雨 ごま油	ほうれん草 りんご 人参 わかめ 長ねぎ	500 17.2 19.5 0.9	540 22.1 28.1 1.5
19	水	牛乳 トマトビスケット	麦飯	たらのパン粉焼き コロコロサラダ きのこのスープ 果物	牛乳 さつまいもクッキー	たら 肉 豆乳	さつまいも じゃがいも	きゅうり しめじ 玉ねぎ とうもろこし 人参 マッシュルーム	484 21.3 16.2 1.0	469 23.3 19.2 1.3
20	木	麦茶 わかめせんべい	振替休日	きのこじゃこのスパゲティ きゅうりの中華風漬け ミネストローネ ラフランスゼリー	牛乳 ケーキ 誕生会	しらす 大豆	スパゲティ バター じゃがいも	人参 玉ねぎ しめじ トマト まいたけ	441 16.5 18.6 0.8	528 19.9 22.6 1.0
21	金	牛乳 ウエハース		ポークカレー 炒り豆腐 ほうれん草の中華和え 果物	麦茶 枝豆ひじきおにぎり	豚肉 豆腐 カニカマ 油揚げ	じゃがいも ごま油	しいたけ 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし とうもろこし	526 21.0 16.6 1.5	464 21.4 15.2 2.2
22	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉	米 片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参 バナナ	162 9.4 5 0.2	196 10.0 6.3 0.3
24	月	 振替休日 								
25	火	麦茶 小魚すなっく	麦飯	あじの塩焼き 昆布の煮物 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 グレープゼリー	牛乳 マカロニきな粉	あじ 油揚げ 豆腐 きな粉	マカロニ	わかめ もやし 人参 玉ねぎ しいたけ 小ねぎ ブロッコリー	415 21.9 9.9 1.2	422 28.7 15.3 1.7
26	水	麦茶 とうもろこしスナック		お弁当の日 	牛乳 豆腐ドーナツ					
27	木	麦茶 ごませんべい	麦飯	かれのいトマトソース 手作りふりかけ さつまいもサラダ みそ汁 果物	麦茶 カレーうどん	かれい しらす ham 豆腐	さつまいも うどん	トマト 玉ねぎ ひじき えのき キャベツ	394 17.6 0.9 1.9	358 20.3 11.0 2.6
28	金	牛乳 どうぶつビスケット	麦飯	鮭のバター醤油焼き 筑前煮 ミニトマト みそ汁 果物	牛乳 マヨコーントースト	鮭 鶏肉 高野豆腐	バター 食パン	ごぼう トマト れんこん しいたけ 人参 白菜 とうもろこし	488 23.0 15.7 1.4	396 25.6 15.8 1.4
29	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉	米 片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参 バナナ	256 8.5 4.8 0.3	188 8.8 6.0 0.4

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。
・11月20日(木)は誕生会ですので3歳以上児のお子さんはご飯のいらない日です。





令和7年10月31日 №7

秋から冬に向かい、お店においしい野菜や魚介類が並んでいます。温かい鍋やおでんなどの煮込み料理にぴったりの野菜が旬を迎え、ビタミン豊富な果物も収穫されます。旬の食材をたくさん食べて、風邪を予防しましょう。

世界が認める「和食」

11 (いい) 2 (にほん) 4 (しょく) の語呂合わせから、11月24日は「和食の日」。自然を大切にする日本人の気質に基づいた伝統的な食文化が評価され、和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

世界に認められた和食の特徴

- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ② 健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④ 年中行事との密接なかわり

そろえてバランスのよい食事を！

「三色食品群」を知っていますか？ 私たちが食べているすべての食べ物は、栄養素やその働きによって、3つの食品群に分けられます。



「まごわやさしい」で食生活を見直そう

「まごわやさしい」は、健康な食生活を送るための食材の頭文字。この7種の食材がとれているかが、食生活を見直すポイントとなり、和食はこの7種をとりやすい食事とも言われます。いまこそ和食に注目しましょう。

- ま** → まめ → 豆類
良質なタンパク質
- ご** → ごま → 種実類
ビタミン・ミネラル
- わ** → わかめ → 海藻類
ミネラル・食物繊維
- や** → やさい → 野菜類
ビタミン・食物繊維
- さ** → さかな → 魚介類
カルシウム
- し** → しいたけ → きのこ類
食物繊維・ビタミン・ミネラル
- い** → いも → イモ類
食物繊維・ビタミン・ミネラル