

# 令和6年度11月献立表



なかよしこども園

日	曜	昼食	原材料	おやつ
1	金	おじゃこご飯 チキンピカタ 白菜のおかか和え キャベツの味噌汁	米・いりこ 鶏肉・塩コショウ・小麦粉・卵・油 白菜・うまい菜・昆布つゆ・砂糖・かつお キャベツ・しめじ・味噌汁	牛乳 <b>きなこ揚げパン</b> (コッペパン・油・きな粉・砂糖・塩)
2	土	親子丼 豆腐の味噌汁	米・鶏肉・玉ねぎ・だし・醤油・酒・みりん・砂糖・卵 豆腐・ワカメ・味噌汁	クリームパン
<b>3日(日) 文化の日</b> <b>4日(月) 振替休日</b>				
5	火	コッペパン マカロニグラタン ブロッコリーのサラダ 肉団子のスープ	コッペパン マカロニ・玉ねぎ・ホワイトソース・コンソメ・牛乳・チーズ・粉チーズ・パン粉 ブロッコリー・イタリアン野菜・和風ドレッシング うまい菜・チキンボール・コンソメスープ	お茶 <b>ひじきおにぎり</b> (米・ひじき・人参・だし・醤油・みりん)
6	水	栗ご飯 さわらのねぎ味噌焼き 厚揚げの煮物 じゃがいもの味噌汁	米・栗・塩 さわら・白みそ・砂糖・ねぎ 厚揚げ・人参・いんげん・だし・醤油・みりん・砂糖・片栗粉 じゃがいも・ほうれん草・味噌汁	牛乳 <b>マシュマロおこし</b> (シスコーン・マシュマロ・マーガリン)
7	木	ハヤシライス 人参しりしり りんごヨーグルト	米・牛肉・玉ねぎ・じゃがいも・ハヤシルウ・グリーンピース 人参・ツナ・醤油・砂糖・みりん・ごま油 ヨーグルト・砂糖・りんご缶	牛乳 <b>ポテトグラタン</b> (ポテトサラダ・チーズ)
8	金	おじゃこご飯 豚肉と春雨の炒め物 ちくわの磯辺天 豆腐のすまし汁	米・いりこ 豚肉・春雨・小松菜・赤ピーマン・れんこん・だし・醤油・酒・砂糖・ごま油 ちくわ・天ぷら粉・青のり・油 豆腐・ねぎ・すまし汁	牛乳 <b>スイートポテト</b> (さつまいも・牛乳・砂糖・マーガリン)
9	土	カツ丼 ほうれん草の味噌汁	米・とんかつ・油・玉ねぎ・だし・醤油・砂糖・みりん ほうれん草・えのき・味噌汁	レモンケーキ
11	月	ご飯 アジフライ かぼちゃのそぼろあん さつまいものすまし汁	米 アジフライ・油・中濃ソース・ブロッコリー・マヨネーズ かぼちゃ・いんげん・大豆ミンチ・だし・醤油・砂糖・みりん・片栗粉 さつまいも・大根葉・すまし汁	牛乳 バナナ
12	火	ご飯 回鍋肉 切干大根の煮物 小松菜の味噌汁	ご飯 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参・鶏ガラ・赤味噌・醤油・砂糖・酒・生姜・油 切干大根・人参・えだまめ・だし・醤油・砂糖・みりん 小松菜・大根・味噌汁	牛乳 <b>さつまいももち</b> (さつまいも・米粉・砂糖・豆乳・塩)
13	水	コッペパン クリームシチュー スパゲティサラダ	コッペパン 鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・いんげん・シチュールウ スパゲティサラダ・ブロッコリー	お茶 <b>菜飯おにぎり</b> (米・菜飯の素・ごま・ごま油)
14	木	カレーライス 小松菜とツナのサラダ みかんヨーグルト	米・豚肉・人参・じゃがいも・玉ねぎ・カレールウ 小松菜・ツナ・コーン・和風ドレッシング ヨーグルト・砂糖・みかん缶	牛乳 <b>のりじゃこトースト</b> (食パン・マヨネーズ・しらす・のり)
15	金	ご飯 すき焼き風煮 ほうれん草のりしり かぶの味噌汁	米 牛肉・玉ねぎ・しらたき・白菜・焼き豆腐・だし・醤油・砂糖・みりん・酒 ほうれん草・人参・だし・醤油・みりん・のり かぶ・しめじ・ワカメ・味噌汁	牛乳 <b>じゃがいもフライ</b> (じゃがいも・油・塩・青のり)

日	曜	昼食	原材料	おやつ
16	土	牛丼 大根の味噌汁	米・牛肉・玉ねぎ・醤油・砂糖・だし 大根・ワカメ・味噌汁	きらきらコーンのおほしさま
18	月	麻婆丼 きんぴらごぼう じゃがいものすまし汁	米・豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・椎茸・グリーンピース・鶏ガラ・醤油・砂糖・味噌・片栗粉 ごぼう・れんこん・人参・ごま油・だし・醤油・砂糖・ごま じゃがいも・大根葉・すまし汁	牛乳 原宿ドッグ
19	火	おじゃこご飯 豆腐ハンバーグ パンプキンサラダ マカロニスープ	米・いりこ 合挽ミンチ・豆腐・パン粉・牛乳・鶏ガラ パンプキンサラダ・ブロッコリー マカロニ・ほうれん草・コンソメスープ	ココア <b>カルシウムせんべい</b>
20	水	炊き込みご飯 鮭の西京焼き 筑前煮 冬瓜のすまし汁	米・油揚げ・人参・いんげん・椎茸・だし・醤油・みりん・塩 鮭・味噌・砂糖・みりん 鶏肉・里芋・ごぼう・こんにゃく・人参・だし・醤油・砂糖・みりん・きぬさや 冬瓜・大根葉・すまし汁	牛乳 <b>マシュマロサンド</b> (クラッカー・マシュマロ)
21	木	ピピンパ丼 春巻き 玉ねぎの味噌汁 ラフランス	米・合挽ミンチ・生姜・醤油・砂糖・ほうれん草・人参・もやし・醤油・砂糖・ごま油 春巻き・油 玉ねぎ・ワカメ・味噌汁 ラフランス	牛乳 <b>レーズン蒸しパン</b> (小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳・マーガリン・砂糖・レーズン)
22	金	ピラフ オムレツ1/2 ポテトグラタン かぶのスープ	米・ウインナー・ミックスベジタブル・コショウ・油・コンソメ・パセリ オムレツ・ケチャップ ポテトサラダ・チーズ かぶ・アスパラ・コンソメスープ	牛乳 ウエハース
23	土	<b>勤労感謝の日</b>		
25	月	チキンカツサンド ポテトサラダ かぼちゃのスープ	食パン・チキンカツ・油・中濃ソース じゃがいも・ミックスベジタブル・マヨネーズ・塩 かぼちゃ・えのき・コンソメスープ	お茶 <b>鮭わかめおにぎり</b> (米・鮭・わかめご飯の素・ごま)
26	火	おじゃこご飯 肉じゃが 柿のサラダ 揚げの味噌汁	米・いりこ 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・きぬさや・油・だし・醤油・砂糖・みりん・酒 柿のサラダ 小松菜・コーン・柿・和風ドレッシング	お茶 <b>ココアパバロア</b> (パバロアの素・牛乳)
27	水	ご飯 ぶりの竜田揚げ 春雨サラダ 豚汁	米 ぶり・みりん・醤油・生姜・片栗粉・油・サニーレタス・玉ねぎドレッシング 春雨・コーン・きゅうり・醤油・砂糖・酢・ごま油 豚肉・大根・里芋・人参・ねぎ・味噌汁	牛乳 <b>ピザトースト</b> (食パン・ピザソース・ケチャップ・ピーマン・玉ねぎ・チーズ)
28	木	鶏肉の甘辛丼 ブロッコリーのマヨ和え 白菜の味噌汁 みかん	米・鶏肉・玉ねぎ・醤油・砂糖・みりん ブロッコリー・人参・黄ピーマン・すりごま・マヨネーズ・醤油 白菜・油揚げ・味噌汁 みかん	牛乳 <b>大学芋</b> (さつまいも・油・大学芋のタレ)
29	金	おじゃこご飯 チキン南蛮 ひじきの煮物 さつまいもの味噌汁	米・いりこ チキン南蛮・油・キャベツ・マヨネーズ ひじき・人参・油揚げ・だし・醤油・砂糖・みりん さつまいも・ねぎ・味噌汁	牛乳 フライドポテト
30	土	そばろ丼 小松菜の味噌汁	米・鶏ミンチ・玉ねぎ・醤油・酒・みりん・油・卵そばろ・きぬさや 小松菜・人参・味噌汁	ソフトサラダ

◆アレルギー表記は対象者に向けての記載ですので、全ての表示ではありません。

※1～2歳児以下の朝のおやつは牛乳と市販のお菓子になります。  
 アスパラガスビスケット・マンナビスケット・ちょぼちょぼクッキー(卵)  
 たべっこビスケット・星たべよ

※おやつは赤字は手作りです。  
 ※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。

## 「よく噛んで食べよう!」～よく噛むこと事のメリット～

- ①唾液が多く分泌され、消化が良くなり、体内に栄養をたくさん取りこむことができます。
- ②満腹中枢が刺激され食べ過ぎを防ぎます。
- ③胃や腸への負担を軽減することができます。  
 得に子どもは大人に比べて消化に時間がかかる為、よく噛むことが大切です。
- ④脳神経を刺激し、脳の働きを活発にします。
- ⑤虫歯予防につながります。

よく噛むとたくさんの「体に良い事」があります。  
 食欲の秋、食事に歯ごたえのあるものを取り入れるなどして、無理なく噛む回数を増やしてみたいでしょうか?

