



# 令和5年度11月献立表

日	曜	昼食	原材料	おやつ	
1	水	ご飯 たらのタルタル焼き ブロッコリーサラダ さつまいものスープ	米 たら・タルタルソース（卵） ブロッコリー・人参・ひじき・黄ピーマン・ごまドレ（卵） さつまいも・チンゲン菜・鶏ガラスープ	牛乳 1～2歳マンナウエハース 3～5歳ウエハース（卵）	
2	木	ロコモコ丼 マカロニサラダ オニオンスープ	米・合挽ミンチ・キャベツ・コーン・砂糖・ケチャップ・中濃ソース・油 マカロニサラダ（卵）・エンドウ 玉ねぎ・小松菜・オニオンスープ	牛乳 麩ラスク 〈おつゆ麩・バター・砂糖〉	
3	金	 <b>文化の日</b>			
4	土	あんかけうどん おにぎり ゼリー	うどん・豚肉・人参・玉ねぎ・小松菜・だし・醤油・みりん・塩・片栗粉 米・ふりかけ ゼリーの素	バームクーヘン（卵）	
6	月	コッペパン えびカツ ポテトサラダ かぼちゃのスープ	コッペパン（卵） えびカツ（卵）・油 ポテトサラダ（卵）・ブロッコリー かぼちゃ・ほうれん草・大豆・コンソメスープ	牛乳 肉まん	
7	火	おじゃこご飯 ふくさ焼き 切干大根の煮物 小松菜のスープ	米・いりこ 鶏ミンチ・玉ねぎ・椎茸・卵・片栗粉・塩・醤油・みりん・だし 切干大根・人参・えだまめ・だし・醤油・砂糖・みりん 小松菜・とうふ・鶏ガラスープ	牛乳 バナナ	
8	水	ご飯 鶏肉の甘辛煮 ブロッコリーのごまマヨ和え かぶのみそ汁 ちらし寿司 ささ身の天ぷら おつゆ麩のすまし汁 みかん	米 鶏肉・玉ねぎ・醤油・砂糖・みりん ブロッコリー・人参・ワカメ・黄ピーマン・ごま・マヨネーズ（卵）・醤油 かぶ・うまい菜・みそ汁 米・酢・砂糖・塩・人参・椎茸・醤油・砂糖・さけほぐし・きぬさや・のり ささみ・てんぷら粉・油 おつゆ麩・ねぎ・すまし汁 みかん	お茶 おかかおにぎり 〈米・ごま・かつお・醤油〉	
9	木	ご飯 さんまの塩焼き 厚揚げの煮物 豚汁	米 さんま・塩・大根おろし・ボン酢 厚揚げ・人参・いんげん・だし・醤油・酒・みりん・砂糖・片栗粉 豚肉・大根・さといも・人参・ねぎ・みそ汁	牛乳 クッキー（卵）	
10	金	ご飯 さんまの塩焼き 厚揚げの煮物 豚汁	米 さんま・塩・大根おろし・ボン酢 厚揚げ・人参・いんげん・だし・醤油・酒・みりん・砂糖・片栗粉 豚肉・大根・さといも・人参・ねぎ・みそ汁	牛乳 きな粉蒸しパン 〈小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳・きな粉・バター〉	
11	土	カレーライス かぼちゃサラダ ももムース	米・豚肉・人参・じゃがいも・玉ねぎ・カレールウ・油 パンプキンサラダ（卵）・ブロッコリー ムースの素・牛乳	豆乳ドーナツ（卵）	
13	月	ご飯 チキンカツ かぼちゃのそぼろ和え オニオンスープ	米 チキンカツ・油 かぼちゃ・えだまめ・豆ミンチ・だし・醤油・砂糖・みりん・片栗粉 玉ねぎ・小松菜・オニオンスープ	牛乳 マシュマロサンド 〈クラッカー・マシュマロ〉	
14	火	おじゃこご飯 豚肉と厚揚げの炒め物 ちくわの磯辺天 大根のスープ	米・いりこ 豚肉・厚揚げ・チンゲン菜・人参・もやし・鶏ガラ・醤油・酒・砂糖・しょうが・油 ちくわ・天ぷら粉・青のり・油 大根・ワカメ・鶏ガラスープ	牛乳 カルシウムせんべい	
15	水	ご飯 白身魚フライ 豆腐サラダ マカロニスープ	米 白身魚フライ・油 とうふ・レタス・えだまめ・和風ドレッシング マカロニ・ミックスベジタブル・コンソメスープ	牛乳 きなこクリームパン 〈食パン・きな粉・牛乳・砂糖〉	

◆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・小魚せんべい

※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。



# なかよしこども園

日	曜	昼食	原材料	おやつ	
16	木	ピラフ オムレツ 春雨サラダ 豆乳スープ	米・ウインナー・ミックスベジタブル・油・コンソメ・パセリ 卵・玉ねぎ・人参・いんげん・コンソメ・塩・砂糖・油・ケチャップ 春雨サラダ じゃがいも・アスパラ・コンソメ・豆乳	牛乳 ソーセージケーキ 〈ホットケーキミックス・牛乳・砂糖・ バター・フィッシュソーセージ〉	
17	金	ご飯 ホイコーロー チンゲン菜のボン酢和え 里芋のすまし汁	米 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参・鶏ガラだし・みそ・醤油・砂糖・酒・生姜・ 油 チンゲン菜・えのき・人参・砂糖・ボン酢 和風スパゲティ 小松菜のサラダ ゼリー	牛乳 大学芋 〈さつまいも・油・大学芋のタレ・ごま〉	
18	土	おじゃこご飯 チキン南蛮 もやしのナムル ほうれん草のみそ汁	米・いりこ チキン南蛮・油 もやし・小松菜・赤ピーマン・醤油・砂糖・酢・ごま油 ほうれん草・しめじ・玉ねぎ・みそ汁	おかし・せんべい 〈やわらかおかし・まがりせんべい （卵）〉	
20	月	おじゃこご飯 チキン南蛮 もやしのナムル ほうれん草のみそ汁	米・いりこ チキン南蛮・油 もやし・小松菜・赤ピーマン・醤油・砂糖・酢・ごま油 ほうれん草・しめじ・玉ねぎ・みそ汁	牛乳 黒糖蒸しパン 〈蒸しパンミックス（卵）・黒砂糖〉	
21	火	コッペパン マカロニグラタン ブロッコリーサラダ	コッペパン（卵） 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・イタリアン野菜ミックス・和風ドレッシング	お茶 鶏そぼろおにぎり 〈米・鶏ミンチ・醤油・砂糖〉	
22	水	ご飯 さわらのねぎみそ焼き 筑前煮 冬瓜のすまし汁	米 さわら・白みそ・砂糖・ねぎ 鶏肉・里芋・ごぼう・こんにゃく・人参・だし・醤油・砂糖・みりん・スナップエンドウ 冬瓜・ほうれん草・すまし汁	牛乳 さつまいももち 〈さつまいも・米粉・砂糖・豆乳・ 塩・きな粉〉	
23	木	<b>勤労感謝の日</b>			
24	金	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 カニ風味焼売 チンゲン菜のスープ	米 豚肉・玉ねぎ・人参・いんげん・ピーマン・だし・醤油・砂糖・みりん・油 カニ焼売（卵） チンゲン菜のスープ	牛乳 ビザまん	
25	土	ナポリタン ツナサラダ プリン	スパゲティ・ウインナー・玉ねぎ・ピーマン・トマト缶・ケチャップ・砂糖・オリーブオ イル チンゲン菜・人参・ツナ・玉ねぎドレッシング プリン	たまごボーロ（卵）	
27	月	ご飯 デミグラスハンバーグ パンプキンサラダ マカロニスープ	米 ハンバーグ・デミグラスソース パンプキンサラダ（卵）・ブロッコリー マカロニ・ほうれん草・人参・コンソメスープ	カルビス ココアケーキ 〈ホットケーキミックス・小麦粉・ ベーキングパウダー・牛乳・砂糖・ バター・ココア〉	
28	火	ボーケカレー 白菜と柿のなます バナナヨーグルト	米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールウ・油・砂糖 白菜・柿・砂糖・酢・塩 ヨーグルト・砂糖・バナナ	牛乳 フライドポテト 〈フライドポテト・油〉	
29	水	ご飯 ぶりの竜田揚げ ほうれん草のサラダ かぼちゃのみそ汁	米 ぶり・みりん・醤油・しょうが・片栗粉・油 ツナ・春雨・ほうれん草・人参・醤油・砂糖・酢・ごま油 かぼちゃ・ワカメ・みそ汁	牛乳 ワッフル（卵） 〈ワッフル・グラニュー糖・バター〉	
30	木	中華丼 ひじきの煮物 ラフランス	米・豚肉・白菜・椎茸・エンドウ・黄ピーマン・鶏ガラ・醤油・砂糖・酒・片栗粉・ごま 油 ひじき・いんげん・人参・だし・醤油・砂糖・みりん ラフランス	牛乳 みかんヨーグルト 〈ヨーグルト・砂糖・みかん缶〉	

## 『食べ物の好き嫌い』

子ども達には大体3歳ごろから好き嫌いが出てきます。嫌いと感じる原因としては、  
口当たり・苦味・においなど、本能的に感じるものもあるようですが、味覚が発達してくると  
食べられるようになったりします。  
苦手な野菜の代わりにほかの野菜で栄養を補ったり、子ども達に調理の簡単な手伝いを  
してもらったり、切り方や調理方法を工夫したりして、なんでも楽しく食べられるよう  
になると良いですね。