

11月のこんだて

令和3年

こども園 もものき

日	曜日	10時おやつ	主食	副食献立	3時おやつ	げんきのもと		
						あか からだをしようぶに!	きいろ つよいちから!	みどり 病氣からまもってくれる!
1	月	茹でさつまいも お茶	ごはん	豚肉生姜焼き・ひじき煮 豆乳入りみそ汁(大根・油揚げ)	りんご・牛乳 ミニわかめ煎餅	油揚げ・さつまいも 豚肉・生揚げ	さつまいも 油・砂糖	大根・生姜・玉葱 しめじ・人参・椎茸
2	火	アスパラビスケット お茶	ごはん	ホッケのみりん干し・切干大根中華サラダ トマト・牛乳	ピーチフルーチェ お茶	ホッケ ちくわ	砂糖 ごま油	切干大根・人参 きゅうり・トマト
3	水			文化の日				
4	木	粉吹芋(青のり) お茶	ごはん	高野豆腐そぼろあん・きのこサラダ お茶	ポンデケーキ 牛乳	高野豆腐 鶏肉・チーズ	じゃが芋・ごま油・砂糖 片栗粉・白玉粉・バター	人参・椎茸・玉葱 みつ葉・しめじ・えのき
5	金	胚芽クッキー お茶	食パン	チキンときのこのトマトシチュー・春雨サラダ 牛乳	わかめおにぎり お茶	鶏肉	食パン・油・バター 薄力粉・砂糖	玉葱・マツタケ・しめじ トマト・きゅうり・人参
6	土							
7	日							
8	月	星せんべい お茶	ごはん	赤魚の西京焼き・キャベツ香り漬け 鶏ちゃんこスープ	選べるゼリー・牛乳 アニマルビスケット	鶏肉・油揚げ 赤魚	ごま	大根・人参・白菜 ねぎ・キャベツ・きゅうり
9	火	クラッカー お茶	ごはん	八宝菜・コロコロサラダ お茶	きな粉トースト 牛乳	豚肉・いか・なると ウインナー・ヨーグルト	油・片栗粉・さつまいも /アイガ マヨネーズ・食パン	白菜・玉葱・人参 生姜・きゅうり・コーン
10	水	ヨーグルト お茶	ごはん	マーマレードチキン・スパゲティサラダ ミネストローネ	柿・牛乳 このはせんべい	ヨーグルト・鶏肉 魚肉ソーセージ・ハム	じゃが芋・スパゲティ 油・/アイガ マヨネーズ	トマト・玉葱・人参 にんにく・きゅうり・コーン
11	木	りんご お茶	ごはん	炒り豆腐・いんげん胡麻マヨネーズ トマト・牛乳	まんじゅう お茶	豆腐・なると 鶏肉・カニカマ	砂糖・油・まんじゅう ごま・/アイガ マヨネーズ	りんご・人参・ねぎ 椎茸・竹の子・トマト
12	金	食パン お茶	みそラーメン	かじき竜田揚げ・きゅうりハムサラダ お茶	ごまおかかおにぎり お茶	豚肉・かじき ハム・かつお節	食パン・中華麺 片栗粉・ごま油・ごま	人参・ねぎ・もやし 玉葱・コーン・にら
13	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	鮭・油揚げ 豆腐・ヨーグルト	おにぎり	大根
14	日							
15	月	マンナビスケット お茶	さくらごはん	さつまいも入り肉団子・キャベツ胡麻サラダ お茶	ココア蒸しパン 飲むヨーグルト	鶏肉・ヨーグルト 豆腐・魚肉ソーセージ	さつまいも・片栗粉・パン粉 ごま・ノンエッグマヨネーズ	玉葱・生姜・もやし キャベツ・人参
16	火	ぶどうゼリー お茶	ごはん	生揚げもやし炒め・じゃこ納豆 すまし汁(えのき・みつ葉)	干し芋・みかん 牛乳	生揚げ・豚肉 納豆・じゃこ	油・砂糖 片栗粉・干し芋	えのき・みつ葉・もやし にら・人参・きゅうり
17	水	バナナ お茶	ごはん	さんまの蒲焼き・小松菜の胡麻和え トマト・牛乳	チーズ・お茶 ミレービスケット	さんま チーズ	片栗粉・油 砂糖・ごま	生姜・小松菜 もやし・人参・トマト
18	木	かぼちゃ煮 お茶	ごはん	鶏の胡麻照焼き・コールスローサラダ みそ汁(白菜・油揚げ)	ラフランス・牛乳 ベジタブル煎餅	油揚げ 鶏肉	砂糖・ごま ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ・きゅうり キャベツ・コーン・人参
19	金	とつとちゃん煎餅 お茶	五穀ごはん	ポークカレー・福神漬・もやしコーンサラダ お茶	スイートポテト 牛乳	豚肉	五穀米・じゃが芋 油・さつまいも・バター	玉葱・人参・もやし コーン・きゅうり
20	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	鮭・豆腐 ヨーグルト	おにぎり	人参 椎茸
21	日							
22	月	食パン お茶	ごはん	しらす入り麻婆豆腐・ひじき中華サラダ お茶	選べるヨーグルト クラッカー・お茶	豆腐・豚肉 しらす・ヨーグルト	食パン・油 片栗粉・砂糖	椎茸・ねぎ・人参 ピーマン・ひじき・もやし
23	火			勤労感謝の日				
24	水	アスパラビスケット お茶	ごはん	スタミナ焼き・きゅうり胡麻和え お茶	デザート 牛乳	豚肉	油 ごま	玉葱・人参・にら にんにく・生姜・きゅうり
25	木	ももゼリー お茶	ごはん	鮭の照り焼き・かぼちゃ含め煮 ミニ前橋トントン汁	キウイ・牛乳 胚芽クッキー	豚肉・鮭 生揚げ	じゃが芋 油・砂糖	大根・人参・ごぼう ねぎ・しめじ・生姜
26	金	ヨーグルト お茶	ごはん	ポークポテトチャップ・温野菜 春雨スープ	ふかしいも 牛乳	ヨーグルト 油揚げ・豚肉	じゃが芋・油 さつまいも	青梗菜・玉葱・人参 もやし・コーン
27	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	鮭・豆腐 ヨーグルト	おにぎり	玉葱 人参
28	日							
29	月	こまるせんべい お茶	ごはん	チーズハンバーグ・ポテトサラダ トマト・お茶	コーンフレーク 牛乳	鶏肉・豚肉・豆腐 チーズ・ハム	パン粉・じゃが芋 /アイガ マヨネーズ	玉葱・きゅうり 人参・キャベツ・トマト
30	火	茹でさつまいも お茶	ごはん	かじきカレーパン粉焼き・マカロニサラダ 豆腐コンソメスープ	みかん・バナナ 牛乳	豆腐・ベーコン かじき・ハム	さつまいも・油・パン粉 マカロニ・/アイガ マヨネーズ	人参・玉葱・きゅうり コーン・みかん・バナナ

※献立は都合により内容が変わることがあります。

はや寝！はや起き！朝ごはん！

秋も深まり、季節は冬へと移り変わっていきます。
寒さも増してくるので、風邪予防のために、
うがい・手洗い、十分な睡眠、バランスの良い食事を
こころがけましょう。

スプーンマークの日に幼児組はスプーンを持ってきてください。

旬の食材
白菜・ごぼう・ほうれん草
長葱・りんご・柿・鮭
さんま・さつまいも・里芋

11月分平均栄養価 幼児組

エネルギー	505kcal
タンパク質	19.9g
脂質	16.3g
塩分	1.3g