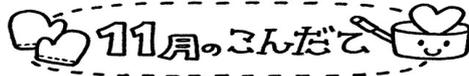


令和4年



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 からだをじょうぶに! | きいろ つよいちから! | みどり 病氣からまもってくれる! |
| 1 | 火 | 豆花クッキー お茶 | ごはん | 豚肉生姜焼き・ひじき煮 のっぺい汁・お茶 | 柿・牛乳 星せんべい | さつま揚げ 豚肉・生揚げ | 里芋・片栗粉 油・砂糖 | 大根・しめじ・玉葱 ごぼう・人参・椎茸 |
| 2 | 水 | カリコリだいこん お茶 | ごはん | さんまの蒲焼き・きのこサラダ トマト・牛乳 | 選べるゼリー・お茶 アニマルビスケット | さんま | 砂糖・片栗粉 ごま油 | 大根・しめじ・えのき きゅうり・生姜 |
| 3 | 木 | | | 文化の日 | | | | |
| 4 | 金 | きな粉せんべい お茶 | ごはん | 肉入り生揚げもやし炒め・小松菜の胡麻和え 牛乳 | ピーチフルーチェ クラッカー・お茶 | 生揚げ 豚肉 | ごま油・砂糖 片栗粉 | もやし・人参・にら 小松菜・もやし |
| 5 | 土 | | | ももさん★お楽しみ保育 | | | | |
| 6 | 日 | | | | | | | |
| 7 | 月 | 花せんべい お茶 | ビビンバ | わかめスープ・バナナ お茶 | ふかしいも 牛乳 | 鶏肉 | 砂糖・ごま油 さつま芋・ごま | ほうれん草・もやし 長ねぎ・人参・バナナ |
| 8 | 火 | りんご お茶 | ごはん | 高野豆腐そぼろあん・じゃこ納豆 みそ汁(白菜・油揚げ)・お茶 | 焼きまんじゅう風トースト 牛乳 | 高野豆腐・鶏肉・納豆 油揚げ・しらす | 油・砂糖 片栗粉・食パン | 人参・椎茸・玉ねぎ みつば・きゅうり・白菜 |
| 9 | 水 | 粉ふき芋(青のり) お茶 | ごはん | カジキみそマヨ焼き・切干大根中華サラダ 牛乳 | チーズ・お茶 ミレービスケット | かじき・ちくわ チーズ | じゃが芋・砂糖 /ノイグ マネーズ | 切干大根 人参・きゅうり |
| 10 | 木 | ぶどうゼリー お茶 | ごはん | 鶏の胡麻照焼き・コールスローサラダ トマト・お茶 | ラフランス・牛乳 ベジタブル煎餅 | 鶏肉 | ごま /ノイグ マネーズ | きゅうり・キャベツ コーン・人参・トマト |
| 11 | 金 | マンナビスケット お茶 | ごはん | ポークカレー・福神漬・温野菜 牛乳 | 選べるヨーグルト アスバラビスケット・お茶 | 豚肉 豆乳・ヨーグルト | じゃが芋 油 | 玉ねぎ・人参・キャベツ きゅうり・大根 |
| 12 | 土 | お菓子 牛乳 | おにぎり | みそ汁・ヨーグルト | お菓子 お茶 | 豆腐・鶏そぼろ ツナ・ヨーグルト | おにぎり | 大根 人参 |
| 13 | 日 | | | | | | | |
| 14 | 月 | 星せんべい お茶 | ごはん | タンダーフィッシュ(鯖)・キャベツ香り漬け 鶏ちゃんこスープ お茶 | ボンデケーキ 牛乳 | 鯖・鶏肉 チーズ | /ノイグ マネーズ・バター 白玉粉・ホットケーキミックス | キャベツ・人参・きゅうり 大根・白菜・長ねぎ |
| 15 | 火 | かぼちゃ煮 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 | 干し芋・みかん お茶 | 鶏肉・豆腐 なると・カニカマ | 砂糖・/ノイグ マネーズ 油・干し芋 | かぼちゃ・人参・長ねぎ 椎茸・たけのこ |
| 16 | 水 | ヨーグルト お茶 | みそラーメン | かじき竜田揚げ・きゅうりハムサラダ 牛乳 | ごまおかかおにぎり 牛乳 | 豚肉・かじき ハム・鯉節 | 中華麺 ごま油・片栗粉 | 人参・長ねぎ・もやし 玉ねぎ・にら・きゅうり |
| 17 | 木 | ととちゃん煎餅 お茶 | さくらごはん | さつま芋入り肉団子・キャベツ胡麻サラダ バナナ・お茶 | ココア蒸しパン 飲むヨーグルト | 鶏肉・豆腐・豆乳 魚肉ソーセージ・ヨーグルト | ごま油・片栗粉 /ノイグ マネーズ・ホットケーキミックス | 玉ねぎ・生姜 もやし・キャベツ・バナナ |
| 18 | 金 | 食パン 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・お茶 | スイートポテト 牛乳 | 鶏肉・ハム ベーコン | 食パン・スパゲティ じゃが芋・さつま芋・バター | きゅうり・人参・コーン トマト・玉ねぎ |
| 19 | 土 | お菓子 牛乳 | おにぎり | みそ汁・ヨーグルト | お菓子 お茶 | 豆腐・鶏そぼろ ツナ・ヨーグルト | おにぎり | 人参 椎茸 |
| 20 | 日 | | | | | | | |
| 21 | 月 | 胚芽クッキー お茶 | ごはん | しらす入り麻婆豆腐・ひじき中華サラダ トマト・牛乳 | スープパスタ お茶 | 豆腐・豚肉 しらす・/ノイグ マネーズ | 片栗粉・砂糖 ごま油・マカロニ | 椎茸・ねぎ・人参・玉ねぎ ピーマン・もやし・きゅうり・キャベツ |
| 22 | 火 | ももゼリー お茶 | 食パン | チキンとき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・ごま油・バター 薄力粉・砂糖 | 玉ねぎ・マッシュルーム・しめじ トマト・きゅうり・キャベツ・人参 |
| 23 | 水 | | | 勤労感謝の日 | | | | |
| 24 | 木 | ミニわかめちゃん 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・お茶 | りんご・牛乳 このはせんべい | 豚肉・鮭 生揚げ | じゃが芋 油・砂糖 | 大根・人参・ごぼう 長ねぎ・しめじ・いんげん |
| 25 | 金 | ベジタブル煎餅 お茶 | ごはん | ポークポテトチャップ・もやしコーンサラダ 春雨スープ・お茶 | キウイ・牛乳 豆花クッキー | 豚肉 油揚げ | じゃが芋 油 | 玉ねぎ・人参・セロリ・青梗菜 もやし・きゅうり・たけのこ |
| 26 | 土 | お菓子 牛乳 | おにぎり | みそ汁・ヨーグルト | お菓子 お茶 | 豆腐・鶏そぼろ ツナ・ヨーグルト | おにぎり | 玉葱 人参 |
| 27 | 日 | | | | | | | |
| 28 | 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 すまし汁(わかめ・麩)・お茶 | みかん・バナナ 牛乳 | 鶏肉・豚肉・豆腐 チーズ・ハム | パン粉・じゃが芋 /ノイグ マネーズ | 玉ねぎ・きゅうり・人参 キャベツ・トマト |
| 29 | 火 | アスバラビスケット お茶 | ごはん | 八宝菜・コロコロサラダ お茶 | コーンフレーク 牛乳 | 豚肉・いか・なると ソーセージ・ヨーグルト | さつま芋・油・片栗粉 /ノイグ マネーズ・コーンフレーク | 白菜・玉ねぎ・人参 たけのこ・きゅうり・コーン |
| 30 | 水 | 茹でさつま芋 お茶 | ごはん | スタミナ焼き・きゅうり胡麻和え トマト・お茶 | デザート 牛乳 | 豚肉 | さつま芋 油 | 人参・玉ねぎ・にら きゅうり・生姜・にんにく |

※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・さつま芋・里芋

11月分平均栄養価 幼児組

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 496 kcal |
| タンパク質 | 19.6 g |
| 脂質 | 16.2 g |
| 塩分 | 1.3g |