



11月の予定献立表



発行日: 令和3年11月
作成者: 福原



月 火 水 木 金 土

午前 (未満児のみ)	1	牛乳、クッキー	2	牛乳、ウエハース	3		4	牛乳、リッツ	5	牛乳、きなこ菓子	6	牛乳、せんべい
昼食	ごはん 五目汁 麻婆豆腐 りんご		食パン えびの豆乳スープ 鶏のフレーク焼き れんこんサラダ		🍁文化の日🍁		麦ごはん ベーコンと野菜のスープ 魚のマヨネーズ焼き 大根サラダ		さつまいもごはん 小松菜のスープ 鶏肉のケチャップ炒め ブロッコリーサラダ		豚肉と玉ねぎのカレー丼 もやしの彩り和え	
午後	牛乳、きなこマカロニ		鮭おにぎり				牛乳、ジャムサンド		フルーチェ		バナナ	
午前 (未満児のみ)	8	牛乳、クッキー	9	牛乳、ウエハース	10	牛乳、白い風船	11	牛乳、リッツ	12	牛乳、きなこ菓子	13	牛乳、せんべい
昼食	ポークカレー 切干大根のさつぱり和え みかんヨーグルト		きのこスパゲティ 白菜スープ キャベツサラダ		麦ごはん 豆乳味噌汁 鮭のムニエル 千草和え		ごはん 中華スープ ハンバーグ 人参と大根の酢漬け		ごはん すまし汁 かじきのたらこマヨ焼き ほうれん草のおかか和え		中華丼 さつまいもサラダ	
午後	牛乳、ツナサンド		ゆかりおにぎり		牛乳、おやつ天ぷら		牛乳、ココアホットケーキ		牛乳、いりこ・クッキー		バナナ	
午前 (未満児のみ)	15	牛乳、クッキー	16	牛乳、ウエハース	17	牛乳、白い風船	18	牛乳、リッツ	19	牛乳、きなこ菓子	20	牛乳、せんべい
昼食	ごはん かぼちゃの味噌汁 すき焼き		コッペパン コーンスープ チーズオムレツ ゴマダレサラダ		<誕生会> 麦ごはん なめこの味噌汁 魚のから揚げ ほうれん草納豆		ごはん ポトフ風スープ 鶏肉の照り焼き キャベツの酢物		<食育の日> 九州・沖縄地方 タコライス さつまいも汁 ミミガー風ピーナッツ 味噌和え		焼き鳥丼 キャベツと豚肉の 味噌炒め	
午後	牛乳、きなこ揚げパン		わかめおにぎり		牛乳 パウンドケーキ		牛乳、鈴カステラ		牛乳 サーターアンダギー		バナナ	
午前 (未満児のみ)	22	牛乳、クッキー	23		24	牛乳、白い風船	25	牛乳、リッツ	26	牛乳、きなこ菓子	27	牛乳、せんべい
昼食	ごはん わかめスープ ポークチャップ ポテトサラダ		🍁勤労感謝の日🍁		麦ごはん かきたま汁 鶏肉の竜田揚げ 白菜のごま和え		ごはん 味噌汁 鮭の塩焼き ひじきサラダ		ごはん 豆乳スープ 松風焼き 春雨サラダ		肉ごはん ブロッコリーのツナサラダ	
午後	牛乳、スコーン				牛乳、チーズ蒸しパン		牛乳、ラスク		ヨーグルト・せんべい		バナナ	
午前 (未満児のみ)	29	牛乳、クッキー	30	牛乳、ウエハース								
昼食	ごはん 生揚げの味噌汁 さわらのつけ焼き チーズサラダ		肉うどん ふき寄せ煮 りんご									
午後	牛乳 ブルーベリーマフィン		菜飯おにぎり									

給食だよ

🍁肌寒い日が増え、秋があつという間に過ぎていきそうですね。これからは温かいものや冬野菜の美味しい季節、給食でも体の温まるメニューをいろいろ取り入れています。寒さに負けない体でこれから迎える冬を乗り切りましょう！

🍷毎月19日は食育の日で、今月は九州・沖縄地方です。タコライスはもともとメキシコ料理でしたが、アメリカのテキサス州で広まり、アメリカの米軍基地から沖縄の定番料理となりました。ミミガー風ピーナッツ味噌和えのミミガーは、豚の耳介のことです。今回は豚バラ肉で代用してピーナッツ和えにします。鹿児島はさつまいもの名産地で、さつまいもをたっぷり入れた汁になります。サーターアンダギーは沖縄の揚げ菓子で、縁起の良い菓子とされ、祝い事でも振舞われるそうです。

献立平均給与栄養量

エネルギー 未満児 480cal・以上児 514kcal

たんぱく質 未満児 19.0g・以上児 20.8g

脂質 未満児 17.6g・以上児 16.9g

園の都合により献立を変更する場合がございます。