

11月の予定献立表

ごはんのものは、お米 お米のものは、田んぼのイネ

先月、この地域でも“稲刈り”が行われました。昔から田んぼを耕して、イネを育ててお米を作り、ごはんを食べてきた日本の古くからの食文化。ごはんを食べよう！

冬場に野菜をたっぷり食べたい

「煮物」「炒め物」「スープ」など、火を通し“温野菜”にして食べてください。火を通すことで野菜の“かさ”かさが減り、たくさんの量を食べられます。また、食物繊維を豊富に摂ることができます。

日	曜	3歳未満児のみ	主食	献立メニュー（3歳以上児・3歳未満児用）	
		10時おやつ		主菜・副菜・汁物・付け合わせ	3時のおやつ
1	木	ハイハイ	ごはん	ポークカレー(豆)、小松菜とコーンのサラダ、トマト	牛乳、マカロニ安倍川
2	金	サラダせんべい	ごはん	焼き鮭(正油風味)、切り干し大根煮(小松菜)、すまし汁(ほうれん草・ふ)、トマト	牛乳、二色パン
3	土			文化の日	
4	日				
5	月	ハイハイ	枝豆ごはん	ちくわ・さつま芋天ぷら、小松菜と人参のおかか和え、すまし汁(豆腐・三つ葉)、トマト	牛乳、きな粉団子
6	火	ふがし	ごはん	ししゃも焼き、青菜のチャンプルー豆腐、みそ汁(かぼちゃ)	牛乳、蒸かしさつま芋
7	水	みかん缶	ごはん	クリームシチュー、さつま揚げの煮付け、キャベツときゅうりの正油漬け、トマト	ヨーグルト和え、ビスケット
8	木	サラダせんべい	焼きそば	ナムルほうれん草、みそ汁(大根・生揚げ)、きゅうりスティック	フルーツみつ豆、甘辛せんべい
9	金	ビスケット	ごはん	筑前煮、かぼちゃサラダ、中華風ニラ玉汁	フルーツチェリーバナナビスケット
10	土	ふがし	鶏肉うどん	牛乳、コールスロー、トマト	ヤクルト、サラダせんべい
11	日				
12	月	サラダせんべい	ごはん	肉団子の甘辛煮、小松菜のおかか和え、すまし汁(豆腐・ニラ)、トマト	牛乳、蒸かしじゃが芋
13	火	ハイハイ	ごはん	鶏照り焼き、ほうれん草ともやしの和え物、みそ汁(なめこ・豆腐)	牛乳、フランスパン(苺・マ)
14	水	甘辛せんべい	ごはん	焼き塩鮭、パスタサラダ、みそ汁(豆腐・わかめ)、トマト	プリン、バナナ
15	木	ふがし	スパゲッティ	ナポリタン、キャベツとわかめのサラダ、コーンスープ、りんごジュース	牛乳、焼きおにぎり
16	金	ビスケット	ごはん	肉入り金平ごぼう、ナムルほうれん草、みそ汁(玉葱・油揚げ)、グレープフルーツ	牛乳、シュガーパン
17	土	ハイハイ	わかめご飯	牛乳、けんちん汁、トマト	ジョアストロベリー、甘辛せんべい
18	日				
19	月	ハイハイ	ごはん	鳥立田揚げ、キャベツときゅうりの塩もみ、トマト、ぶどうとりんごジュース	牛乳、りんごケーキ
20	火	ビスケット	そばろご飯	ポイルウインナー(2本)、おかかブロッコリー、けんちん汁	フルーツ白玉、サラダせんべい
21	水	ふがし	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き、小松菜とコーンのサラダ、すまし汁(豆腐・三つ葉)、トマト	プリン、バナナ
22	木	ビスケット	ごはん	麻婆豆腐、バンサンスー、中華風ニラ玉汁、トマト	牛乳、大学芋
23	金			勤労感謝の日	
24	土	サラダせんべい	鮭ごはん	牛乳、みそ汁(玉葱・油揚げ)、トマト	ヤクルト、甘辛せんべい
25	日				
26	月	ハイハイ	ごはん	肉じゃが煮、ほうれん草と人参の正油和え、すまし汁(卵・三つ葉)、トマト	牛乳、ふわふわ団子
27	火	ふがし	ごはん	めかじきの角煮、小松菜とコーンのサラダ、みそ汁(白菜・油揚げ)、りんご	牛乳、フレンチトースト
28	水	ハイハイ	ごはん	ポークジンジャー、きゅうりのおかか和え、みそ汁(大根・生揚げ)、グレープフルーツ	ヨーグルト、ビスケット
29	木	サラダせんべい	ごはん	鶏肉の味噌焼き、小松菜と人参のおかか和え、わかめスープ、トマト	牛乳、蒸かしさつま芋
30	金	ビスケット	ごはん	スペイン風オムレツ、生揚げの煮付け、すまし汁(ふ・えのき)、トマト	牛乳、ばななケーキ

※ 1ヶ月の平均栄養価は次の通りです。

3歳以上児	エネルギー	560 kcal	たんぱく質 22.2g	脂質 15.8g	カルシウム 238mg
3歳未満児	エネルギー	457 kcal	たんぱく質 18.8g	脂質 12.9g	カルシウム 182mg

※この献立表は、予定でありますので変更になる場合もあります。

