



11月のメニュー



10月28日(月)
まこと幼稚園

6日(水)→11月お誕生日会
9日(土)→バザー
11日(月)→代休
15日(金)→移動動物園
20日(水)→半日保育
21日(木)→製作展

秋も深まり、朝夕めっきり冷え込む日が多くなりました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。生活リズムを整え、食事をしっかり摂り、元気に過ごしましょう。

11月15日は「七五三の日」です。

★七五三をおうちでお祝いするときの食事★

- ・ 散らし寿司→見た目も華やかでお祝いの食事にぴったり♪
- ・ 祝い鯛→おめでたい席にぴったり！
- ・ 赤飯→赤い色は昔から縁起が良いとされています。



★今月の食育★

13日(水)→年少組「ふりかけ作り」

ちりめんじゃこ、かつおぶし、ごま、青のり、白ごまを混ぜてオリジナルふりかけを作ります。



日程	献立	原材料
11/1 (金) 446 kcal	醤油ラーメン 切り干し大根の煮物 牛乳	中華麺 豚肉 キャベツ もやし 人参 青ねぎ 鶏がらスープ かつおだし しょうゆ ごま油 切干大根 人参 かつおだし 砂糖 しょうゆ 油
11/5 (火) 421 kcal	白ごはん 鮭の塩焼き 添えブロッコリー 豚肉と切干大根の甘辛炒め 揚げ里芋の中華和え	米 鮭 塩 ブロッコリー 塩 豚肉 切干大根 椎茸 人参 だし 醤油 砂糖 みりん 酒 油 里芋 油 白ゴマ 中華だし 酢 醤油 砂糖 塩 ごま油
11/6 (水) 786 kcal	白ごはん トンカツ ソース ひじきの煮物 かぼちゃの甘煮 水菜と人参の白和え バターとあんこのパンケーキ カルピス	米 豚肉 小麦粉 パン粉 塩 こしょう 油 ソース ひじき いんげん 人参 だし 醤油 砂糖 みりん 酒 かぼちゃ 砂糖 塩 * 水菜 人参 豆腐 すりゴマ 味噌 だし 醤油 砂糖 みりん バター 小麦粉 卵 砂糖 牛乳 小豆 水あめ 植物油 還元水あめ 食塩 寒天/トレハロース 膨張剤 安定剤(キサンタンガム) 乳化剤 乳(国内製造) 砂糖 香料 大豆多糖類
11/7 (木) 516 kcal	麻婆丼 ミニゼリー 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 たけのこ 青ねぎ シイタケ かつおだし 片栗粉 みそ ごま油 しょうゆ 砂糖 異性化液糖 濃縮アップル果汁 濃縮果汁(アップル・グレープ・ピーチ・オレンジ・パイナップル) 砂糖 食塩/ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料 香料 甘味料(ソルビトール)、着色料(紅花黄・クチナシ・アカキャベツ)、(一部にりんご・もも・オレンジを含む)
11/8 (金) 475 kcal	ミートソーススパゲティ バナナ 牛乳	スパゲッティ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ とんかつソース オリーブ油 油 バナナ
11/12 (火) 518 kcal	カレーライス りんごジュース	米 カレールー(乳 りんご 小麦粉 香辛料 野菜パウダー 食用油脂 砂糖 ポークエキス 蛋白加水分解物 ソースパウダー アミノ酸 カラメル色素 酸味料 乳化剤 コーンスターチ チキンブイヨン カレー粉(原材料に大豆を含む)) 玉ねぎ 鶏ミンチ じゃがいも ソースケチャップ りんご 香料
11/13 (水) 521 kcal	鶏ごぼうごはん 鯖のカレー風煮 高野豆腐のえびあんかけ 卵焼き かぼちゃの天ぷら 人参とレーズンのマリネ	米 鶏肉 ごぼう だし 醤油 砂糖 みりん 酒 鯖 カレー粉 だし 醤油 砂糖 みりん 酒 高野豆腐 むきえび だし 醤油 砂糖 みりん 酒 片栗粉 卵 だし 醤油 みりん かぼちゃ 小麦粉 塩 油 人参 レーズン オリーブ油 酢 砂糖 塩 こしょう
11/14 (木) 341 kcal	はちみつブンブン 五目汁 ミニトマト 牛乳	小麦粉(国内製造) はちみつフラワーペースト 卵 砂糖 マーガリン パン酵母 乳等を主要原料とする食品 食塩 / 加工澱粉 増粘多糖類 乳化剤 香料 pH調整剤 リン酸Ca V.C. 着色料(カラメル カロテノイド) 鶏肉 大根 人参 糸こんにゃく 水菜 ちくわ ねぎ しょうゆ みりん ごま油 かつおだし ミニトマト
11/15 (金) 389 kcal	鮭のクリームスープパスタ パイン缶 牛乳	スパゲッティ 牛乳 鮭フレーク 玉ねぎ じゃがいも 人参 コーン ほうれん草 ハウスクリュームミクス(クリーム用) コンソメ オリーブ油 パインアップル 砂糖/クエン酸

11/18 (月)	白ごはん	米
	豚肉の柳川煮	豚肉 ごぼう 卵 だし 醤油 砂糖 みりん 酒
	フライドポテト	じゃがいも 油 塩 *
	バターコーン	コーン パセリ マーガリン (バター) 砂糖 塩 こしょう
389 kcal	わかめとツナの酢の物	わかめ ツナ 人参 すりゴマ だし 酢 醤油 砂糖 みりん 塩
11/19 (火)	丸ロール	小麦粉 砂糖 マーガリン 発酵調味料 乳等を主原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤 (キサンタン) 酢酸Na イーストフード 香料
	野菜スープ	豚肉 卵 玉ねぎ 白菜 人参 ねぎ コンソメ
	ピーマンとちくわのきんぴら	ピーマン ちくわ みりん しょうゆ 砂糖 白ごま ごま油
	牛乳	
321 kcal		
11/22 (金)	肉うどん	うどん 牛肉 白菜 人参 ねぎ しいたけ かつおだし しょうゆ みりん 砂糖
	バナナ	バナナ
	牛乳	
580 kcal		
11/25 (月)	白ごはん	米
	牛肉のクリーム煮	牛肉 玉ねぎ コーン 人参 コンソメ マーガリン (バター) クリームルウ 牛乳 塩 こしょう
	卵焼き	卵 だし 醤油 みりん
	れんこんのフライ	れんこん 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油
403 kcal	さつまいもきな粉	さつまいも きな粉 砂糖 塩
11/26 (火)	ロールパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 発酵調味料 乳等を主原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤 (キサンタン) 酢酸Na イーストフード 香料
	ナポリタン	スパゲッティ ポークビッツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ とんかつソース 油
	ミニゼリー	異性化液糖 濃縮アップル果汁 濃縮果汁 (アップル・グレープ・ピーチ・オレンジ・パイナップル) 砂糖 食塩/ゲル化剤 (増粘多糖類) 酸味料 香料 甘味料 (ソルビトール)、着色料 (紅花黄・クチナシ・アカキヤベツ)、(一部にりんご・もも・オレンジを含む)
	牛乳	
408 kcal		
11/27 (水)	白ごはん	米
	イカ磯辺フライ	イカ 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 あおさ 油
	金時豆	金時豆 醤油 砂糖 塩
	金平ごぼう	ごぼう 人参 白ゴマ だし 醤油 砂糖 みりん 酒 ごま油
	こふき芋	じゃがいも 塩
386 kcal	白菜と錦糸卵のゆずポン和え	白菜 錦糸卵 人参 ゆず果汁 醤油 砂糖 みりん
11/28 (木)	ショコラホイップサンド	小麦粉 チョコスブレッド マーガリン パン酵母 ショートニング 砂糖 食塩 / トレハロース ソルビトール 加工澱粉 乳化剤 酢酸 (Na) 香料 増粘多糖類 イーストフード 酸味料 V.C. 着色料(カロテン)
	豚汁	豚肉 大根 人参 ごぼう しめじ ちくわ うずあげ みそ かつおだし
	ミニトマト	ミニトマト
	牛乳	
496 kcal		
11/29 (金)	ちゃんぽん	中華麺 豚肉 むきえび 白菜 玉ねぎ 人参 たけのこ ピーマン シイタケ 八宝菜の素 ごま油
	パイ缶	パイナップル 砂糖/クエン酸
	牛乳	
342 kcal		

※魚料理は骨なしのものを使用しておりますが、骨が入っている場合もございますので、気を付けてお召し上がりください。

仕入れの都合によりメニュー、原材料(アレルギー含む)に変更が生じる場合があります。予めご了承くださいませ。

