



11月のメニュー

10月29日(金)
まこと幼稚園

11日(木)→移動動物園
12日(金)→11月お誕生日会
15日(月)→焼き芋大会
29日(月)→半日保育
30日(火)→絵画製作展(給食なし)



11月になり、朝晩が冷え込むようになりました。
気温が低く、乾燥してくるこれからの季節は風邪のウイルスが活発に活動を始めます。
ビタミンA・C・E(エース)は風邪の予防に効果的です。
○ビタミンA：鼻、喉の粘膜を守る。油と一緒に食べて吸収力アップ☆
(人参、ほうれん草、卵黄、プロセスチーズ、うなぎなど)
○ビタミンC：ウイルスへの抵抗力を高める。(果物、じゃがいも、ピーマン、ブロッコリーなど)
○ビタミンE：血行を良くし免疫力アップ。冷え性にも効果的
(ナッツ、ツナ缶、かぼちゃ、ほうれん草、モロヘイヤなど)
寒い冬もしっかり栄養を取って乗り切りましょう！

日程	献立	原材料
11月1日 (月曜日) 400 Kcal	白おにぎり 豚じゃが 揚げなすとじゃこの煮浸し 厚揚げとしめじの煮物 白菜の塩昆布和え	米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 醤油 砂糖 みりん なす 油 ちりめんじゃこ 醤油 砂糖 みりん 厚揚げ いんげん しめじ だし 醤油 砂糖 みりん 白菜 塩昆布 白ゴマ ごま油
11月2日 (火曜日) 367 Kcal	ロールパン コーンクリームシチュー キャンディーチーズ 牛乳	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 鶏肉 ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン ハウスシチューミクス(クリーム用) ナチュラルチーズ 乳化剤
11月4日 (木曜日) 440 Kcal	菜飯おにぎり 牛肉の卵とじ 人参とレーズンのマヨ和え 高野豆腐のそぼろ煮 ちくわの天ぷら	米 青菜 食塩 砂糖 みりん だし 粉末みそ 昆布エキス かつお節粉末 加工でん粉 牛肉 糸こんに 人参 卵 だし 醤油 砂糖 みりん 人参 レーズン マヨネーズ 砂糖 塩 コショウ 高野豆腐 鶏ミンチ だし 醤油 砂糖 みりん ちくわ(卵白含む) 小麦粉 鶏卵 塩 油
11月5日 (金曜日) 433 Kcal	白おにぎり 唐揚げ マカロニとツナの中華和え チンゲン菜とベーコンのソテー 大根と人参の煮物	米 鶏肉 塩 コショウ 鶏卵 生姜 にんにく 醤油 酒 ごま油 片栗粉 油 マカロニ(757) ツナ 中華だし 醤油 砂糖 ゴマ油 チンゲン菜 ベーコン(卵白含む) コンソメ 醤油 塩 コショウ 大根 人参 だし 醤油 砂糖 みりん
11月8日 (月曜日) 379 Kcal	白おにぎり ミンチカツ ブロッコリーの塩ゆで 小松菜とかにかまの和え物 レンコンのり塩炒め みかん	米 牛肉 豚肉 バッター粉 生パン粉 乾燥パン粉 粉末状植物性たん白 玉ねぎ 砂糖 果実酒 ブルーン 調味料(アミノ酸) 食塩 コショウ ブロッコリー 塩 小松菜 かにかま だし 醤油 砂糖 みりん れんこん 青のり 塩 油 みかん
11月9日 (火曜日) 395 Kcal	クロワッサン 豚汁 ミニトマト 牛乳	小麦粉 マーガリン 卵 砂糖 パン酵母 食塩 脱脂粉乳 ホエイパウダー 乳等を主原料とする食品 乳化剤 V.C 香料 豚肉 人参 ちくわ 小芋 うすあげ 大根 みそ かつおだし ミニトマト
11月10日 (水曜日) 423 Kcal	白おにぎり 鶏肉の照り焼き きのこのマリネ スパゲティのバターソテー 厚揚げのおろし煮 みかん	米 鶏肉 醤油 砂糖 みりん 酒 しめじ 椎茸 玉ねぎ オリーブ油 酢 砂糖 塩 コショウ スパゲティ パセリ バター コンソメ 醤油 塩 コショウ 厚揚げ 大根 だし 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 みかん
11月11日 (木曜日) 358 Kcal	はちの字パン 野菜スープ みかん 牛乳	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 豚肉 卵 玉ねぎ 人参 ネギ 白菜 コンソメ みかん
11月12日 (金曜日) 617 Kcal	さつまいもごはんおにぎり ハンバーグ ケチャップ 切干大根の煮物 キャベツとかまぼこの和え物 昆布豆 マドレーヌ カルピス	米 さつまいも 塩 鶏肉 玉ねぎ 粒状植物性たん白 パン粉 小麦粉 粉末状植物性たん白 豚脂 食塩 砂糖 醤油 調味料(アミノ酸) リン酸塩 カラメル色素 大豆油 ケチャップ 切干大根 人参 だし 醤油 砂糖 みりん キャベツ かまぼこ だし 酢 油 醤油 砂糖 塩 大豆 昆布 だし 醤油 砂糖 みりん 卵 砂糖 バター 小麦粉 米あめ オリゴ糖 転化糖 バニラシロップ 食塩 でん粉 寒天 乳 砂糖/香料 大豆多糖類
11月15日 (月曜日) 367 Kcal	白おにぎり 豚肉のトマト煮 プレーンオムレツ かぼちゃと人参のグラッセ マカロニサラダ	米 豚肉 玉ねぎ コンソメ ホールトマト ケチャップ 醤油 砂糖 塩 コショウ 卵 乳化剤 澱粉 砂糖 米粉 食用加工油脂 グルタミン酸Na 着色料 醸造酢 食塩 かぼちゃ 人参 バター 砂糖 塩 マカロニ(アニマル) マヨネーズ 砂糖 塩 コショウ 白ワイン

HAPPY BIRTHDAY



日程	献立	原材料
11月16日 (火曜日) 442 Kcal	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
	麻婆豆腐	豚ひき肉 木綿豆腐 人参 ネギ 玉ねぎ たけのこ(水煮) 干シイタケ かつおだし みそ 片栗粉 ごま油 しょうゆ 上白糖
	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、アカキャベツ)(一部にりんご・もも・オレンジを含む)
	牛乳	
11月17日 (水曜日) 443 Kcal	鶏ごぼろごはんおにぎり	米 鶏肉 ごぼう 人参 だし 醤油 砂糖 みりん 酒
	サーモンフライ	マス 鶏卵 食塩 でんぷん 調味料(アミノ酸) パーム油 大豆油 小麦粉 パン粉 油
	ほうれん草と人参の和え物	ほうれん草 人参 だし 醤油 砂糖 みりん
	ひじきの煮物	ひじき 人参 だし 醤油 砂糖 みりん
	ちくわの甘辛炒め みかん	ちくわ だし 醤油 砂糖 みりん みかん
11月18日 (木曜日) 355 Kcal	メロンパン	小麦粉(韓国製造、国内製造)、砂糖、卵、ファットスプレッド、マーガリン、発酵風味料、乳等を主要原料とする食品、パン酵母、食塩/乳化剤、膨張剤、香料、イーストフード、V. C、着色料(カロチノイド)、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆を含む)
	五目汁	鶏肉 人参 大根 水菜 糸こんにゃく ネギ ちくわ しょうゆ みりん ごま油 かつおだし
	バナナ	バナナ
	牛乳	
11月19日 (金曜日) 479 Kcal	白おにぎり	米
	ポロネーゼパスタ	スパゲティ 合挽きミンチ 玉ねぎ ニンニク ハヤシルウ(フレク) ケチャップ バター コンソメ 塩 コショウ
	揚げシューマイ	たまねぎ グリンピース 鶏肉 豚肉 小麦粉 ゼラチン 卵白 豚脂 植物性たん白 砂糖 フドウ糖 食塩 醤油 たん白加水分解物 香辛料 チキンエキス ポークエキス 加工でん粉 調味料(アミノ酸等) 油
	コーンの塩ゆで 水菜とツナのマヨ和え	コーン 塩 水菜 ツナ 白ゴマ マヨネーズ 醤油 砂糖 塩 コショウ
11月24日 (水曜日) 428 Kcal	白おにぎり	米
	レンコンのはさみ揚げ 天ぷら	レンコン 豚肉 たまねぎ でん粉 醤油 パン粉 人参 粉末状大豆たん白 食塩 しょうが 果糖ぶどう糖液糖 香辛料 大豆油 調味料(アミノ酸等) 膨張剤 乳化剤 小麦粉 小麦粉 鶏卵 油
	ブロッコリーの塩ゆで	ブロッコリー 塩
	ほうれん草とコーンのソテー	ほうれん草 コーン コンソメ 塩 コショウ
	ポテトサラダ みかん	じゃがいも ベーコン(卵白含む) マヨネーズ 砂糖 塩 コショウ みかん
11月25日 (木曜日) 351 Kcal	食パン	小麦粉 発酵調味料 マーガリン 砂糖 乳等を主原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 酢酸Na 加工澱粉
	いちごジャム	還元麦芽糖水飴 いちご 酸味料 ゲル化剤(ペクチン)
	ポトフ	人参 じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ ポークビッツ コンソメ
	キャンディーチーズ 牛乳	ナチュラルチーズ 乳化剤
11月26日 (金曜日) 518 Kcal	カレーライス	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 コンスターチ チンパイオン カレー粉(原材料に大豆を含む)) ケチャップ ソース 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 米 じゃがいも
	りんごジュース	りんご ビタミンC

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。株式会社 富喜屋

