

11月給食だより



肌寒い季節になりました。食欲の秋の言葉の通り、寒い季節に入ると食欲が増すのは本当です。原因として、日照時間の減少が挙げられます。日に当たると私たちに必要なホルモンが作られますが、日に当たらないと代わりに、糖質・肉類や睡眠によって補うようです。つまり寒いからと部屋にこもると、食っちゃ寝生活で体重が増加してしまうかも!? 保育園では冬でも外で元気に遊んで過ごしたいと思います♪

ドレミ保育園 食育目標「正しいマナーを身につけよう」

テーマ1: 食器に手を添えて食べよう!

和食では、利き手と反対の手で食器を持つか添えて食べるのがマナーです。

手を添えて食べることで、食器が動かなくなり食べやすいです
食器をもって食べることで、犬食いのような姿勢になりません。

園では「食器に手を添えて食べると、かっこいいよ!」等声掛けをしていきたいと思ます★



洋食で皿を持つのはマナー違反です。隣の国、韓国でもそうですね。インドでは、右手は食事、左手は排泄に使う不淨のものとされています。つまり、**郷に入れば郷に従え、全てのマナーはTPOで、それは食事も同じです**。食べ方の癖は社会人になってすぐには変えられません。だからこそ、今の時期から子供たちにしっかり伝えていきます☺

♪ 10月の食育デー♪

ハロウィンパーティを行います! 食育デーが30日のため準備写真を公開します♪
当日はおやつの前に仮装して、園内を巡ります☺



みんなで盛り上がる楽しいイベントです!
お楽しみに!!!



子どもは魚が好き!



魚の消費量は、年々減少していますが子どもは魚が嫌いなのでしょうか?
実は魚が嫌いな子どもは**10%程度**です

脳の大きさは0~5歳のうちに成人の大きさ程まで成長します。
脳に大切な栄養素は「DHA」お魚です。
ゆえに、魚に含まれるDHAは今の時期、できれば毎日摂っていただきたい!

将来のために、毎日の食卓にお魚一品追加です♪



11月の愛情弁当当日は

14日です

ドレミ保育園・きらり保育園の給食では、以下の食材を使用しています。



黒米



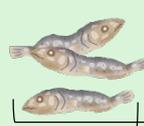
切干大根



ひじき



煮干し



昆布



するめ



カルシウム強化

歯・顎を鍛える

手作りで添加物の少ない健康な食事を目指しています!! 子供たちが元気に育ちますように。

令和2年 11月のメニュー



曜日	献立名		体を作るものになる	体の調子を整える	力や熱になる	エネルギー	蛋白	エネルギー	蛋白
	昼食	おやつ				脂質	塩分	脂質	塩分
1 日	♪休園♪								
2 月	黒米ごはん・さつまいもみそ汁・鮭のマヨコーン焼き・中華サラダ・りんご	オレンジゼリー 昆布・麦茶	煮干し・鯉節・昆布・鮭・ハム・ごま・寒天	ごぼう・長ネギ・コーン・白菜・人参・りんご・みかん	米・黒米・さつまいも・マヨネーズ・ごま油	416	16.7	333	13.4
3 火	♪休園♪(文化の日)								
4 水	煮干しふりかけご飯・焼きねぎのスープ しらす入り卵焼き・切干大根豆乳煮・みかん	塩昆布おにぎり 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・卵・しらす・さつま揚げ・豆乳・ツナ・昆布	長ネギ・大根・グリーンピース・小松菜・人参・切干大根・しいたけ・みかん・枝豆	米・ごま油・じゃがいも	459	14.7	367	11.8
5 木	黒米ごはん・高野豆腐みそ汁・タラの煮つけ・さつまいもサラダ・柿	カレーポテト 煮干し・麦茶	高野豆腐・わかめ・煮干し・鯉節・昆布・タラ・魚肉・ツナ・ごま	長ネギ・生姜・きゅうり・人参・柿	米・黒米・さつまいも・じゃがいも・マヨネーズ	524	18.3	419	14.6
6 金	スタミナ納豆ごはん・ひじきスープ 野菜ソテー・バナナ	米粉パン(黒ゴマ) 煮干し・麦茶	鶏肉・納豆・卵・ひじき・魚肉・スキムミルク・ごま・煮干し	人参・長ネギ・生姜・にんにく・長ネギ・キャベツ・玉ねぎ・コーン・バナナ	米・ごま油・きび砂糖・米粉・米油	553	18.4	442	14.7
7 土	豚丼・野菜スープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	豚肉・煮干し	玉ねぎ・人参・グリーンピース・白菜・大根・人参・ブロッコリー・バナナ	米・きび砂糖・米油・たまりせんべい	399	13.9	319	11.1
8 日	♪休園♪								
9 月	パセリライス・根菜のスープカレー ツナサラダ・チーズ・みかん	シリアルヨーグルト 煮干し・麦茶	鶏肉・卵・ツナ・ごま・チーズ・ヨーグルト・きな粉・煮干し	パセリ・人参・玉ねぎ・ごぼう・蓮根・りんご・生姜・ブロッコリー・ほうれん草・もやし・コーン・みかん・バナナ	米・バター・じゃがいも・薄力粉・玄米フレーク	529	21.1	423	16.9
10 火	黒米ごはん・もやしみそ汁・サバの塩焼き・ポテトサラダ・柿	バナナケーキ 煮干し・麦茶	油揚げ・わかめ・煮干し・鯉節・昆布・魚肉・卵・豆乳・スキムミルク	もやし・人参・豆苗・コーン・柿・バナナ	米・黒米・じゃがいも・薄力粉・バター	567	20.0	454	16.0
11 水	煮干しふりかけご飯・かぼちゃみそ汁 肉豆腐・ひじき和え・バナナ	ふかし芋 するめ・麦茶	煮干し・ごま・青のり・高野豆腐・鯉節・昆布・豚肉・豆腐・ツナ・ひじき・するめ	かぼちゃ・玉ねぎ・白菜・人参・しいたけ・ほうれん草・もやし・バナナ	米・片栗粉・マヨネーズ・さつまいも・きび砂糖	536	17.6	429	14.1
12 木	黒米ごはん・豆腐みそ汁・ししゃも カレー揚げ・切干大根サラダ・りんご	ピラフおにぎり 煮干し・麦茶	豆腐・わかめ・煮干し・鯉節・昆布・ししゃも・ツナ・えび	長ネギ・白菜・人参・切干大根・りんご・玉ねぎ	米・黒米・薄力粉・米油・バター	564	21.6	451	17.3
13 金	煮干しふりかけご飯・卵スープ 焼き鳥・切り昆布サラダ・バナナ	米粉パン 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・卵・鯉節・昆布・鶏肉・魚肉・スキムミルク	白菜・玉ねぎ・にんにく・キャベツ・人参・コーン・バナナ	米・きび砂糖・米粉・米油	517	17.6	414	14.1
14 土	♪愛情弁当日♪								
15 日	♪休園♪								
16 月	パセリライス・かぶの豆乳シチュー レタススープ・温野菜・みかん	シリアルヨーグルト 煮干し・麦茶	鶏肉・豆乳・スキムミルク・ヨーグルト・きな粉・煮干し	パセリ・かぶ・人参・しめじ・コーン・レタス・玉ねぎ・ブロッコリー・みかん・バナナ	米・バター・里手・薄力粉・玄米フレーク	529	18.7	423	15.0
17 火	黒米ごはん・けんちん汁・鮭のレモン蒸し・切干ナポリタン・柿	米粉パン(りんご) 煮干し・麦茶	豆腐・油揚げ・昆布・鮭・ウインナー・スキムミルク・煮干し	大根・人参・ごぼう・しいたけ・玉ねぎ・ピーマン・切干大根・柿・りんご	米・黒米・ごま油・米粉・米油	512	19.6	410	15.7
18 水	煮干しふりかけご飯・きのこみそ汁 筑前煮・カラフルサラダ・バナナ	しらすトースト 昆布・麦茶	煮干し・ごま・青のり・鯉節・卵・鶏肉・らくわ・魚肉・しらす・チーズ	えのき・人参・長ネギ・大根・ごぼう・しいたけ・ブロッコリー・コーン・バナナ	米・きび砂糖・食パン・マヨネーズ	538	19.7	430	15.8
19 木	納豆ビビンバごはん・豚汁 チーズ・キウイ	ひじきおにぎり 煮干し・麦茶	納豆・豚肉・ちくわのり・蒟蒻・煮干し・鯉節・昆布・チーズ・ひじき・鶏肉	玉ねぎ・えのき・人参・にんにく・もやし・小松菜・大根・ごぼう・長ネギ・キウイ・しめじ	米・ごま油	587	23.3	470	18.6
20 金	黒米ごはん・なめこみそ汁・タラのムニエル・コールスロー・りんご	スイートポテト 煮干し・麦茶	豆腐・煮干し・鯉節・昆布・タラ・ハム・豆乳	なめこ・長ネギ・キャベツ・きゅうり・人参・りんご	米・黒米・薄力粉・マヨネーズ・さつまいも	512	16.7	410	13.4
21 土	親子丼・野菜スープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	鶏肉・卵・ウインナー・鯉節・昆布	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・人参・長ネギ・ブロッコリー・バナナ	米・米油・じゃがいも・たまりせんべい	415	15.1	332	12.1
22 日	♪休園♪								
23 月	♪休園♪(勤労感謝の日)								
24 火	黒米ごはん・白菜みそ汁・サバの味噌煮・ひじきサラダ・りんご	桜エビおにぎり するめ・麦茶	油揚げ・煮干し・鯉節・昆布・サバ・魚肉・ひじき・桜エビ・するめ	白菜・人参・生姜・もやし・枝豆・りんご・小松菜・豆腐	米・黒米・きび砂糖・マヨネーズ・揚げ玉	561	21.0	449	16.8
25 水	煮干しふりかけご飯・わかめスープ 手作り焼売・野菜ナムル・バナナ	ヨーグルトムース 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・わかめ・豚肉・豆腐・ハム・ヨーグルト・スキムミルク	長ネギ・キャベツ・生姜・グリーンピース・ほうれん草・もやし・人参・バナナ・みかん	米・片栗粉・ごま油・豆乳生クリーム・きび砂糖	484	15.6	387	12.5
26 木	黒米ごはん・切干大根みそ汁・ししゃも 胡麻焼き・ココロサラダ・柿	米粉みそラーメン 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鯉節・昆布・ししゃも・ごま・ハム	切干大根・長ネギ・人参・きゅうり・柿・もやし・玉ねぎ・キャベツ	米・黒米・米油・じゃがいも・マヨネーズ・米粉麺	534	20.3	427	16.2
27 金	チキンライス・もずくスープ からあげ・パスタサラダ・みかん	お誕生ケーキ♪ 煮干し・麦茶	鶏肉・卵・鯉節・昆布・ハム・煮干し	玉ねぎ・グリーンピース・もずく・長ネギ・生姜・きゅうり・人参・みかん	米・片栗粉・パスタ・マヨネーズ・薄力粉・生クリーム	596	21.8	477	17.4
28 土	ゆかりごはん・きのこポトフ ゆでたまご・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	ウインナー・卵・煮干し	しそ・人参・玉ねぎ・しめじ・バナナ	米・じゃがいも・たまりせんべい	387	11.4	310	9.1
29 日	♪休園♪								
30 月	高野豆腐のふわふわ卵丼・鶏団子スープ キャベツ磯和え・バナナ	フライドおさつ 煮干し・麦茶	高野豆腐・卵・鶏肉・のり・煮干し	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・長ネギ・白菜・キャベツ・もやし・人参・バナナ	米・きび砂糖・米油・片栗粉・さつまいも	524	15.2	419	12.2

食材の入荷により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

(3~5歳) (1~2歳)

※太枠の食材を確認し、初めて食べるお子様はご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告お願い致します。

※おやつとするめいか・煮干し・昆布はうさぎ・きりん・ぞう組に提供します。りす組には昆布・煮干を提供します。

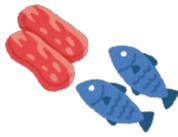
※「煮干しふりかけ」とは、煮干し・ごま・青のりを混ぜた手作りふりかけです♪

令和2年 11月離乳食メニュー



日	曜日	昼食	おやつ	材料
1	日	♪休園♪		
2	月	軟飯・さつまいもみそ汁・蒸し鮭 白菜サラダ・りんご	おせんべい 麦茶	米・さつまいも・長ネギ・みそ・鮭・白菜 人参・りんご・おせんべい
3	火	♪休園♪(文化の日)		
4	水	軟飯・ねぎのスープ・しらす入り 卵焼き・切干大根豆乳煮・バナナ	ツナおかゆ 麦茶	米・長ネギ・大根・卵・しらす・じゃがいも・長ネギ 小松菜・人参・切干大根・豆乳・りんご・ツナ
5	木	軟飯・高野豆腐みそ汁・タラの 煮つけ・さつまいもサラダ・バナナ	蒸しじゃが芋 麦茶	米・高野豆腐・長ネギ・わかめ・みそ・昆布・タラ・さつまいも じゃがいも・きゅうり・人参・バナナ
6	金	納豆かけ軟飯・ひじきスープ 野菜ソテー・バナナ	米粉パン・麦茶	米・鶏肉・人参・長ネギ・納豆・卵・ひじき・キャベツ・玉ねぎ バナナ・米粉・きび砂糖・スキムミルク・米油
7	土	軟飯・野菜スープ・豚肉のうま煮 ブロッコリー・バナナ	おせんべい 麦茶	米・豚肉・玉ねぎ・人参・白菜・大根・ブロッコリー バナナ・おせんべい
8	日	♪休園♪		
9	月	軟飯・肉野菜炒め ツナサラダ・チーズ・バナナ	バナナヨーグルト 麦茶	米・鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・薄力粉・卵・ブロッコリー ツナ・ほうれん草・もやし・チーズ・バナナ・ヨーグルト
10	火	軟飯・もやしみそ汁・蒸し鮭 ポテトサラダ・バナナ	バナナケーキ 麦茶	米・油揚げ・もやし・わかめ・みそ・昆布・じゃがいも・人参 鮭・バナナ・薄力粉・卵・豆乳・スキムミルク
11	水	軟飯・かぼちゃみそ汁 肉豆腐・ひじき和え・バナナ	ふかし芋・麦茶	米・かぼちゃ・玉ねぎ・高野豆腐・みそ・昆布・豚肉・豆腐 白菜・人参・ツナ・ほうれん草・もやし・ひじき・バナナ・さつまいも
12	木	軟飯・豆腐みそ汁・煮魚 切干大根サラダ・りんご	野菜おかゆ 麦茶	米・豆腐・わかめ・長ネギ・みそ・昆布・タラ・ツナ・白菜・人参 切干大根・りんご・玉ねぎ
13	金	軟飯・卵スープ・鶏団子 キャベツ和え・バナナ	米粉パン・麦茶	米・卵・白菜・玉ねぎ・鶏肉・キャベツ・人参・バナナ 米粉・米油・きび砂糖
14	土	♪愛情弁当日♪	たまりせんべい	
15	日	♪休園♪		
16	月	軟飯・かぶの豆乳シチュー レタススープ・温野菜・バナナ	バナナヨーグルト 麦茶	米・鶏肉・かぶ・里芋・人参・豆乳・薄力粉・レタス・玉ねぎ ブロッコリー・バナナ
17	火	軟飯・けんちん汁・蒸し鮭 切干サラダ・りんご	米粉パン(りんご) 麦茶	米・豆腐・油揚げ・大根・人参・鮭・玉ねぎ・ピーマン・切干大根 りんご・米粉・りんご・米油・きび砂糖
18	水	軟飯・人参みそ汁・筑前煮 カラフルサラダ・バナナ	しらす食パン 麦茶	米・人参・長ネギ・みそ・昆布・鶏肉・大根・人参 ブロッコリー・バナナ・食パン・しらす・青のり
19	木	納豆かけ軟飯・豚汁 チーズ・バナナ	ひじきおかゆ 麦茶	米・納豆・豚肉・玉ねぎ・人参・もやし・小松菜・大根 長ネギ・みそ・昆布・チーズ・バナナ・ひじき・鶏肉
20	金	軟飯・豆腐みそ汁・煮魚 コールスロー・りんご	ふかし芋 麦茶	米・豆腐・長ネギ・みそ・昆布・タラ・キャベツ・きゅうり 人参・りんご・さつまいも・豆乳
21	土	軟飯・野菜スープ・親子煮 ブロッコリー・バナナ	おせんべい 麦茶	米・鶏肉・卵・玉ねぎ・じゃがいも・人参・長ネギ ブロッコリー・バナナ・おせんべい
22	日	♪休園♪		
23	月	♪休園♪(勤労感謝の日)		
24	火	軟飯・白菜みそ汁・蒸し鮭 ひじきサラダ・りんご	小松菜おかゆ 麦茶	米・油揚げ・白菜・人参・みそ・昆布・鮭・もやし・ひじき りんご・小松菜
25	水	軟飯・わかめスープ・手作りの焼売 野菜ナムル・バナナ	バナナヨーグルト 麦茶	米・わかめ・長ネギ・豚肉・豆腐・キャベツ・ほうれん草 もやし・人参・バナナ・ヨーグルト
26	木	軟飯・切干大根みそ汁・煮魚 ココロサラダ・バナナ	米粉みそラーメン 麦茶	米・油揚げ・切干大根・長ネギ・みそ・昆布・タラ・じゃがいも 人参・きゅうり・バナナ・米粉麺・もやし・キャベツ・玉ねぎ
27	金	軟飯・卵スープ 鶏団子・パスタサラダ・バナナ	お誕生ケーキ♪ 麦茶	米・卵・長ネギ・鶏肉・パスタ・きゅうり・人参・バナナ 薄力粉・みかん
28	土	軟飯・ポトフ ゆでたまご・バナナ	おせんべい 麦茶	米・じゃがいも・人参・玉ねぎ・卵・バナナ・おせんべい
29	日	♪休園♪		
30	月	軟飯・鶏団子スープ・高野豆腐の 親子煮・キャベツ和え・バナナ	ふかし芋 麦茶	米・高野豆腐・卵・玉ねぎ・鶏肉・長ネギ・白菜・キャベツ もやし・人参・バナナ・さつまいも

令和2年



11月のメニュー (卵アレルギー児)



曜日	献立名		体を作るものになる	体の調子を整える	力や熱になる	エネルギー	蛋白	エネルギー	蛋白
	昼食	おやつ				脂質	塩分	脂質	塩分
1 日	♪休園♪								
2 月	黒米ごはん・さつまいもみそ汁・鮭のコーン焼き・中華サラダ・りんご	オレンジゼリー 昆布・麦茶	煮干し・鰹節・昆布・鮭・ハム・ごま・寒天	ごぼう・長ネギ・コーン・白菜・人参・りんご・みかん	米・黒米・さつまいも・ごま油	395	16.7	316	13.4
3 火	♪休園♪(文化の日)								
4 水	煮干しふりかけご飯・焼きねぎのスープ しらす野菜炒め・切干大根豆腐煮・みかん	塩昆布おにぎり 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・しらす・豆乳・ツナ・昆布	長ネギ・大根・グリーンピース・小松菜・人参・切干大根・しいたけ・みかん・枝豆	米・ごま油・じゃがいも	467	12.3	374	9.8
5 木	黒米ごはん・高野豆腐みそ汁・タラの煮つけ・さつまいもサラダ・柿	カレーポテト 煮干し・麦茶	高野豆腐・わかめ・煮干し・鰹節・昆布・タラ・魚肉・ツナ・ごま	長ネギ・生姜・きゅうり・人参・柿	米・黒米・さつまいも・じゃがいも	407	15.7	326	12.6
6 金	スタミナ納豆ごはん・ひじきスープ 野菜ソテー・バナナ	米粉パン(黒ゴマ) 煮干し・麦茶	鶏肉・納豆・ひじき・魚肉・スキムミルク・ごま・煮干し	人参・長ネギ・生姜・にんにく・長ネギ・キャベツ・玉ねぎ・コーン・バナナ	米・ごま油・きび砂糖・米粉・米油	538	17.2	430	13.8
7 土	豚丼・野菜スープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	豚肉・煮干し	玉ねぎ・人参・グリーンピース・白菜・大根・人参・ブロッコリー・バナナ	米・きび砂糖・米油・たまりせんべい	399	13.9	319	11.1
8 日	♪休園♪								
9 月	パセリライス・根菜のスープカレー ツナサラダ・チーズ・みかん	シリアルヨーグルト 煮干し・麦茶	鶏肉・ツナ・ごま・チーズ・ヨーグルト・きな粉・煮干し	パセリ・人参・玉ねぎ・ごぼう・蓮根・りんご・生姜・ブロッコリー・ほうれん草・もやし・コーン・みかん・バナナ	米・バター・じゃがいも・薄力粉・玄米フレーク	491	18.0	393	14.4
10 火	黒米ごはん・もやしみそ汁・サバの塩焼き・ポテトサラダ・柿	バナナケーキ 煮干し・麦茶	油揚げ・わかめ・煮干し・鰹節・昆布・サバ・魚肉・豆乳・スキムミルク	もやし・人参・豆苗・コーン・柿・バナナ	米・黒米・じゃがいも・薄力粉・バター	521	19.0	417	15.2
11 水	煮干しふりかけご飯・かぼちゃみそ汁 肉豆腐・ひじき和え・バナナ	ふかし芋 するめ・麦茶	煮干し・ごま・青のり・高野豆腐・鰹節・昆布・豚肉・豆腐・ツナ・ひじき・するめ	かぼちゃ・玉ねぎ・白菜・人参・しいたけ・ほうれん草・もやし・バナナ	米・片栗粉・さつまいも・きび砂糖	506	17.5	405	14.0
12 木	黒米ごはん・豆腐みそ汁・ししゃも カレー揚げ・切干大根サラダ・りんご	ピラフおにぎり 煮干し・麦茶	豆腐・わかめ・煮干し・鰹節・昆布・ししゃも・ツナ・えび	長ネギ・白菜・人参・切干大根・りんご・玉ねぎ	米・黒米・薄力粉・米油・バター	564	21.6	451	17.3
13 金	煮干しふりかけご飯・白菜スープ 焼き鳥・切り昆布サラダ・バナナ	米粉パン 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・鰹節・昆布・鶏肉・魚肉・スキムミルク	白菜・玉ねぎ・にんにく・キャベツ・人参・コーン・バナナ	米・きび砂糖・米粉・米油	502	16.4	402	13.1
14 土	♪愛情弁当日♪								
15 日	♪休園♪								
16 月	パセリライス・かぶの豆乳シチュー レタススープ・温野菜・みかん	シリアルヨーグルト 煮干し・麦茶	鶏肉・豆乳・スキムミルク・ヨーグルト・きな粉・煮干し	パセリ・かぶ・人参・しめじ・コーン・レタス・玉ねぎ・ブロッコリー・みかん・バナナ	米・バター・里手・薄力粉・玄米フレーク	529	18.7	423	15.0
17 火	黒米ごはん・けんちん汁・鮭のレモン蒸し・切干ナポリタン・柿	米粉パン(りんご) 煮干し・麦茶	豆腐・油揚げ・昆布・鮭・ウインナー・スキムミルク・煮干し	大根・人参・ごぼう・しいたけ・玉ねぎ・ピーマン・切干大根・柿・りんご	米・黒米・ごま油・米粉・米油	512	19.6	410	15.7
18 水	煮干しふりかけご飯・きのこみそ汁 筑前煮・カラフルサラダ・バナナ	しらすトースト 昆布・麦茶	煮干し・ごま・青のり・鰹節・昆布・ちくわ・魚肉・しらす・チーズ	えのき・人参・長ネギ・大根・ごぼう・しいたけ・ブロッコリー・コーン・バナナ	米・きび砂糖・食パン	517	19.6	414	15.7
19 木	納豆ピンスバごはん・豚汁 チーズ・キウイ	ひじきおにぎり 煮干し・麦茶	納豆・豚肉・ちくわ・のり・蒟蒻・煮干し・鰹節・昆布・チーズ・ひじき・鶏肉	玉ねぎ・えのき・人参・にんにく・小松菜・大根・切干大根・人参・キウイ・しめじ	米・ごま油	587	23.3	470	18.6
20 金	黒米ごはん・なめこみそ汁・タラのムニエル・コールスロー・りんご	スイートポテト 煮干し・麦茶	豆腐・煮干し・鰹節・昆布・タラ・ハム・豆乳	なめこ・長ネギ・キャベツ・きゅうり・人参・りんご	米・黒米・薄力粉・さつまいも	491	16.6	393	13.3
21 土	鶏野菜丼・野菜スープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	鶏肉・ウインナー・鰹節・昆布	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・人参・長ネギ・ブロッコリー・バナナ	米・米油・じゃがいも・たまりせんべい	385	12.6	308	10.1
22 日	♪休園♪								
23 月	♪休園♪(勤労感謝の日)								
24 火	黒米ごはん・白菜みそ汁・サバの味噌煮・ひじきサラダ・りんご	桜エビおにぎり するめ・麦茶	油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・サバ・魚肉・ひじき・桜エビ・するめ	白菜・人参・生姜・もやし・枝豆・りんご・小松菜・豆腐	米・黒米・きび砂糖・揚げ玉	540	21.0	432	16.8
25 水	煮干しふりかけご飯・わかめスープ 手作り焼売・野菜ナムル・バナナ	ヨーグルトムース 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・わかめ・豚肉・豆腐・ハム・ヨーグルト・スキムミルク	長ネギ・キャベツ・生姜・グリーンピース・ほうれん草・もやし・人参・バナナ・みかん	米・片栗粉・ごま油・豆乳生クリーム・きび砂糖	484	15.6	387	12.5
26 木	黒米ごはん・切干大根みそ汁・ししゃも 胡麻焼き・ココロサラダ・柿	米粉みそラーメン 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・ししゃも・ごま・ハム	切干大根・長ネギ・人参・きゅうり・柿・もやし・玉ねぎ・キャベツ	米・黒米・米油・じゃがいも・米粉	512	20.3	410	16.2
27 金	チキンライス・もずくスープ からあげ・パスタサラダ・みかん	お誕生ケーキ♪ 煮干し・麦茶	鶏肉・鰹節・昆布・ハム・煮干し	玉ねぎ・グリーンピース・もずく・長ネギ・生姜・きゅうり・人参・みかん	米・片栗粉・パスタ・薄力粉・生クリーム	535	18.6	428	14.9
28 土	ゆかりごはん・きのこポトフ バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	ウインナー・煮干し	しそ・人参・玉ねぎ・しめじ・バナナ	米・じゃがいも・たまりせんべい	349	8.3	279	6.6
29 日	♪休園♪								
30 月	ごはん・鶏団子スープ・高野豆腐の煮物・キャベツ磯和え・バナナ	フライドおさつ 煮干し・麦茶	高野豆腐・鶏肉・のり・煮干し	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・長ネギ・白菜・キャベツ・もやし・人参・バナナ	米・きび砂糖・米油・片栗粉・さつまいも	478	11.5	382	9.2
						10.4	1.1	8.32	0.9

食材の入荷により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

(3~5歳) (1~2歳)

※太枠の食材を確認し、初めて食べるお子様はご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告お願い致します。

※おやつとするめいか・煮干し・昆布はうさぎ・きりん・ぞう組に提供します。りす組には昆布・煮干を提供します。

※「煮干しふりかけ」とは、煮干し・ごま・青のりを混ぜた手作りふりかけです♪