



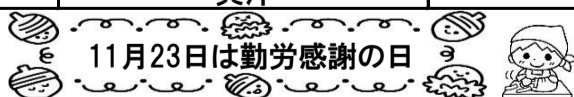
11月の献立表



★は手作りおやつです。

認定こども園 青葉保育園

日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ
1	月	もずく丼 春雨の酢の物 黄桃	もずく 玉葱 人参 ピーマン えのき コーン缶 卵 ねぎ 生姜/春雨 キャベツ きゅうり 人参 ハム ごま 酢/黄桃	★じゃが丸くん	じゃが芋 チーズ コーン 海苔 バター 片栗粉	味しらべ
2	火	タンダーチキン 青菜の胡麻和え みそ汁	鶏肉 カレー粉 ケチャップ にんにく ヨーグルト/ほうれん草 小松菜 きゅうり 人参 カニ棒 すりごま/なめこ あげ 人参 こねぎ いりこ 味噌	ココア ココナッツサブレ	ココア	ベジたべる
4	木	魚のパン粉焼き 温野菜 豆乳スープ	メルルーサ マヨネーズ パン粉 粉チーズ 生パセリ/じゃが芋 ブロッコ リー 人参/豆乳 玉葱 人参 小松菜 コーン缶 コンソメ粉 片栗粉	オレンジ ホームパイ	オレンジ	野菜家族
5	金	野菜たっぷりオムレツ トマト わかめスープ	卵 合挽肉 ピーマン パプリカ(赤・黄) 玉葱 人参 ほうれん草 とろける チーズ コンソメ粉/トマト/わかめ 人参 豆腐 こねぎ ごま 中華の素 ご ま油	★ココア蒸しパン	HM粉 ココアパウ ダー 砂糖 油 豆 乳	Caせんべい
6	土	肉うどん キャベツの塩昆布和え	うどん玉 昆布 いりこ 鶏肉 卵 蒲鉾 ネギ 天かす/キャベツ きゅうり 人参 塩昆布	スティックパン		えび小丸
⑧	月	鶏飯 青菜ともやしのナムル ゼリー	米 ささ身肉 干し椎茸 人参 錦糸卵 漬け物 ねぎ 鶏ガラ 鶏ガラだ し 生姜/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 サリナス ハム 中華の 素 ごま油/ゼリー	★じゃこトースト	食パン とろける チーズ ちりめん	キャラメルコーン
9	火	レバーのから揚げ 春雨の酢の物 きのこ卵のスープ	鶏レバー 片栗粉 にんにく 生姜/春雨 小松菜 キャベツ きゅうり 人 参 ハム すりごま 酢/干し椎茸 きのこミックス 卵 ニラ 片栗粉	ミロ えびせん	ミロ	おにぎり煎餅
10	水	クリームシチュー ツナと野菜のマヨネーズ和え	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 シチュールー 牛乳/ツナ缶 キャベツ きゅうり 人参 大根 刻み海苔 マヨ	★フルーツヨーグルト	ヨーグルト みかん パウチ モモパウチ バナナ 砂糖	ミニドーナツ
11	木	魚のおろしあんかけ 白和え 呉汁	さわら 小麦粉 大根 人参 ねぎ 片栗粉/豆腐 ほうれん草 小松菜 人参 ごま 味噌/煮大豆 しいたけ かぼちゃ こんにやく 薄揚げ ねぎ いりこ 味噌	柿 瀬戸の塩	種なし柿	ハーベスト
12	金	カレーミートグラタン 添え野菜 コンソメスープ	合挽肉 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 じゃが芋 マカロニ しめじ 牛乳 カ レー粉 バター コンソメ粉 ケチャップ ウスターソース チーズ パン粉 パ セリ/トマト/キャベツ 人参 えのき ベーコン コンソメ粉 ねぎ	★栗と芋のマフィン	栗の甘煮 さつまい も 砂糖 小麦粉 玉子 バター BP 豆乳 黒ごま	Feウエハース
13	土	ミートスパゲティ かき玉汁	スパ麺 バター オリーブオイル 合挽肉 玉葱 人参 ピーマン しめじ ケチャップ/卵 玉葱 人参 サリナス かにかま 片栗粉 ねぎ	ヤクルト ミニクワッサン	ヤクルト	しるこサンド
15	月	親子丼 わかめとじゃこの酢の物 キウイ	鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 干し椎茸 蒲鉾 竹輪 サリナス ねぎ 片栗粉 /わかめ じゃこ キャベツ きゅうり 大根 人参 カニ棒 酢/キウイ	★のり塩ポテト	ポテトフライ(冷凍) 青のり 塩	丸ぼうろ
16	火	照焼きチキン ひじきのサラダ けんちん汁	鶏肉 小麦粉 にんにく 生姜/ひじき コーン缶 むき枝豆 ハム キャベ ツ きゅうり 人参 マヨ/豆腐 白菜 里芋 人参 大根 椎茸 ねぎ	プリン	プリン	クラッカー
17	水	ポークビーンズ 青菜とじゃこの和え物 ゼリー	豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ミックスビーンズ 煮大豆 トマト缶 ケ チャップ コンソメ粉 パセリ/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 じゃこ 薄揚げ すりごま めんつゆ/ゼリー	★焼き芋	さつま芋	ミニサラダ醤油
18	木	サバの味噌煮 里芋の和風サラダ さつま汁	鯖 生姜 味噌/里芋 小松菜 きゅうり 人参 刻み海苔 かつお節 マヨ ネーズ/鶏肉 里芋 さつま揚げ 人参 ささがきごぼう 大根 生姜 味噌	バナナ おにぎり煎餅	バナナ	ココナッツサブレ
19	金	☆お子様ランチ☆ メイン:ピザバーグ 汁物:あおさ汁 果物:みかん	合挽肉 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン缶 チーズ ケチャップ/じゃが芋 人参 きゅうり キャベツ コーン缶 マヨ/スパゲティ ケチャップ/ブロッコリー グリーンリーフ ウイナー ミニトマト/青のり 豆腐 人参 ねぎ いりこ/みかん/ゼリー	ケーキ(いちご)	ケーキ(冷凍)	ホームパイ
20	土	焼きそば みそ汁	中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン もやし 竹輪 蒲鉾 焼きそば ソース 青のり/豆腐 わかめ 人参 ネギ いりこ 味噌	クリームパン		カントリーマアム
22	月	キーマカレー コールスローサラダ パン	合挽肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 大豆 コーン缶 ピーマン パプリカ (赤・黄) カレールー/キャベツ きゅうり 人参 ハム マヨ/パン	★たこ焼き	たこ焼き(冷凍) た こ焼きソース マヨ かつお節 青のり	ミニドーナツ
24	水	筑前煮 青菜のおかか和え ふりかけ	鶏肉 大根 人参 じゃが芋 里芋 椎茸 竹の子 こんにやく 椎茸 あげ ネギ/ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 カニ棒 かつお節/ ふりかけ	★きな粉フレンチ トースト	食パン 卵 バター 砂糖 牛乳 きな粉	えび小丸
25	木	鱈の南蛮漬け トマトと卵のスープ ゼリー	鱈 にんにく 片栗粉 玉ねぎ 人参 ピーマン 酢/トマト 卵 蓮根 わ かめ アスパラガス 鶏ガラ粉 ねぎ/ゼリー	オレンジ ベジたべる	オレンジ	ビスコ
26	金	はんぺんフライ きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	はんぺん 小麦粉 卵 パン粉 ケチャップ マヨ/きゅうり わかめ 大根 キャベツ 人参 カニ棒 ごま 酢/里芋 しいたけ 人参 大根葉 ねぎ 味噌 いりこ	★たくあんとちりめ んのおにぎり	米 たくあん ちりめ ん 大葉 めんつゆ ごま	マリー
27	土	ラーメン 大根の浅漬け	ラーメン玉 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく 豚肉 卵 コーン缶 もやし ね ぎ/大根 きゅうり 人参 浅漬けの素	アスターパン		動物ビス
29	月	マーボー丼 もやしのナムル バナナ	合挽肉 玉ねぎ 人参 豆腐 きくらげ 椎茸 深ネギ ニラ 中華の素 にんにく ごま油 片栗粉/サリナス 小松菜 きゅうり 人参 ハム ごま 鶏ガラの素/バナナ	★磯ビーンズ	煮大豆 ちりめん かえりいりこ 青のり 片栗粉	ハーベスト
30	火	やみつきちキン ツナとマカロニのサラダ 呉汁	鶏肉 ケチャップ にんにく 生姜 マヨ 片栗粉 パセリ/マカロニ キャ ベツ きゅうり 人参 ツナ缶 マヨ/煮大豆 しいたけ かぼちゃ こんにやく うすあげ ねぎ 味噌 いりこ	カルピス バームクーヘン	カルピス	ハッピーターン



11月23日は勤労感謝の日

勤労感謝の日は「勤労をたつとび、生産を祝い、国民互いに感謝しあう」という趣旨で、「働くことを大事にして、作ったものをみんなで感謝して喜び合う日」として定められた国民の祝日です。

由来は？

もともとは新嘗祭(にいなめさい)という五穀豊穡を感謝する祭りに由来します。



※8日(月) 白ご飯はいりません。

食事への感謝の気持ちを込めて

「いただきます」とは

★食事に携わってくれた方々への感謝

料理を作ってくれた人、配膳してくれた人

野菜を作ってくれた人、魚を採ってくれた人など、その食事に携

わってくれた人達への感謝の気持ち。

★食材への感謝

私たちが生きてくうえで、欠かすことのできない肉や魚、そして野

菜や果物にも命があると考えます。「〇〇のいのちをいただきます

」とそれぞれの食材に感謝する気持ち。



「ごちそうさま」とは？

「ごちそう」の「ちそう」は漢字で「馳走」と書き、

「かけ走る」といった意味を持っています。昔

は今のよう食材を簡単にそろえることが難

しく遠くまで走って食材を調達しなくてはなり

ませんでした。昔ほど食材の調達が難しくな

い今でも、1度の食事のために走り回って

くれる人たちがいます。そんな方々に感謝の

気持ちをこめて言いたい言葉です