



# 11月の献立表



★は手作りおやつです。

認定こども園 豊栄保育園

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 フロッコ 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	さつまい	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/フロッコリー 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」としてさだ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日に由来します。

※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。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

