

11月の献立表

令和5年

かもめ幼稚園

日にち	曜日	献立	使用する主な食材	午前おやつ	午後おやつ
1	水	ご飯 厚揚げの五目煮 さつま芋の天ぷら 納豆 みそ汁	米 厚揚げ 白菜 玉ねぎ 人参 カラフルピーマン さつま芋 納豆 里芋 ねぎ	お茶 ルヴァンクッキー	牛乳 ジャムパン
2	木	スパゲティナポリタン ポトフ風スープ パナナ	スパゲティ ウインナー 玉ねぎ ピーマン 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ じゃが芋 人参 パセリ パナナ	お茶 ハッピーターン	牛乳 鮭コーンおにぎり
4	土	ご飯 豚そぼろと春雨の甘辛炒め ポテトサラダ みそ汁	米 豚ひき肉 白菜 玉ねぎ 人参 春雨 いんげん じゃが芋 胡瓜 チーズ コーン わかめ 豆腐	お茶 マンナビスケット	牛乳 ぼたぼた焼き
6	月	ご飯 鮭のムニエル 南瓜煮 すまし汁	米 鮭 南瓜 人参 いんげん かまぼこ ほうれん草	お茶 アンパン煎餅	牛乳 チーズドーナツ
7	火	食パン ビーフシチュー お誕生ケーキ わかめのさっぱり和え りんごジュース	食パン 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース リンゴロールケーキ わかめ キャベツ コーン りんごジュース	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 わかめおにぎり
8	水	ご飯 鶏のごまみそ炒め かむかむツナサラダ 塩麹スープ りんご	米 鶏肉 ツナ ごぼう 大根 胡瓜 人参 キャベツ レンコン 葉大根 りんご	お茶 ぼたぼた焼き	牛乳 ふかし芋
9	木	きつねうどん 豚肉と大根の旨塩炒め ヨーグルト	うどん 油揚げ わかめ かまぼこ ほうれん草 ねぎ 豚肉 大根 人参 いんげん ヨーグルト	お茶 ビスコ	牛乳 ごはんせんべい
10	金	キーマカレー(麦ご飯) 春雨の彩りサラダ ビルクル	米 押し麦 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 春雨 カニカマ 胡瓜 もやし ビルクル	お茶 ミニ牛乳カステラ	牛乳 フルーツゼリー
11	土	チャーハン 豆腐となすのとろとろ煮 中華スープ	米 かまぼこ 玉ねぎ 人参 パセリ 鶏ひき肉 豆腐 なす 人参 ほうれん草 大根 しめじ	お茶 マンナビスケット	牛乳 バームクーヘン
13	月	ご飯 豚肉炒め 春雨サラダ 北海道:北海道みそのみそ汁	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン 春雨 胡瓜 カニカマ 錦糸卵 キャベツ 人参 じゃが芋	お茶 アンパン煎餅	牛乳 コーンフレークおこし
14	火	ご飯 北海道:ザンギ おかか和え 北海道:北海道みそのみそ汁	米 鶏肉 ほうれん草 もやし 人参 わかめ えのき	お茶 アスバラガスビスケット	牛乳 おさつ蒸しパン
15	水	ちらしご飯 厚揚げそぼろ煮 すまし汁 みかん	米 高野豆腐 人参 しいたけ カニカマ 胡瓜 人参 鶏ひき肉 厚揚げ 大根 グリンピース 麩 小松菜 みかん	お茶 ルヴァンクッキー	牛乳 ひよこのスイートポテト
16	木	北海道:札幌みそラーメン ツナジャガ パナナ	ラーメン 豚ひき肉 もやし 玉ねぎ ねぎ コーン ツナ じゃが芋 玉ねぎ いんげん パナナ	お茶 ハッピーターン	牛乳 ゆかりおにぎり
17	金	チキンカレー(麦ご飯) 中華和え オレンジ	米 押し麦 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース かまぼこ もやし 胡瓜 オレンジ	お茶 Caウエハース	牛乳 チーズサンド
18	土	ご飯 ポークチャップ 白菜のごま酢和え みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ しめじ ブロッコリー 白菜 胡瓜 人参 油揚げ ほうれん草	お茶 マンナビスケット	牛乳 クリームコンフェ
20	月	ご飯 鶏肉の塩こうじ炒め 納豆和え 福井:福井みそのみそ汁	米 鶏肉 納豆 小松菜 キャベツ 人参 わかめ 大根	お茶 アンパン煎餅	牛乳 フライドポテト
21	火	ピビンバ丼 南瓜のマヨ和え 福井:福井みそのみそ汁 みかん	米 豚ひき肉 ねぎ ほうれん草 もやし 人参 南瓜 白菜 豆腐 みかん	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 シュガーサンド
22	水	ご飯 鱈の中華風香味だれ 切干大根ナムル 中華コーンスープ パナナ	米 鱈 玉ねぎ 切干大根 胡瓜 もやし 人参 ほうれん草 コーン パナナ	お茶 ぼたぼた焼き	牛乳 野菜パンケーキ
24	金	おさつカレー(麦ご飯) ひじきのごまサラダ パイン缶	米 押し麦 豚肉 さつま芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 芽ひじき キャベツ 胡瓜 人参 パイン缶	お茶 ミニ牛乳カステラ	牛乳 コーンフレークランチ
25	土	ご飯(ふりかけ) 肉豆腐 ほうれん草ごま和え パナナ	米 かつおふりかけ 豆腐 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 しいたけ 網さや ほうれん草 もやし にんじん パナナ	お茶 マンナビスケット	牛乳 たい焼き
27	月	ご飯 肉野菜炒め マカロニサラダ みそ汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン マカロニ 胡瓜 人参 ツナ チーズ 麩 えのき	お茶 アンパン煎餅	牛乳 フルーチェ
28	火	ご飯 鶏とれんこん煮 ちくわの磯部揚げ みそ汁	米 鶏肉 レンコン 大根 人参 いんげん ちくわ 玉ねぎ ほうれん草	お茶 ミニアスバラガスビスケット	牛乳 さつま芋茶巾しぼり
29	水	ベーコンの和風スパゲティ りんご 大豆ナゲットきのこトマトソース コンソメスープ	スパゲティ ベーコン キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 りんご 大豆ナゲット 玉ねぎ しめじ えのき トマト パセリ もやし 小松菜	お茶 ルヴァンクッキー	牛乳 鮭おにぎり
30	木	ご飯 鯖の味噌煮 小松菜磯和え みそ汁	米 鯖 小松菜 白菜 人参 かぶ 厚揚げ	お茶 ハッピーターン	牛乳 お好み焼き

◎午前おやつはみみちゃん(普通食)、ひよこ組のおやつです
◎午後のおやつは全員のおやつです

今月のご当地メニューは北海道のメニューです

今月は今年2回目の味噌紀行

●7日はお誕生会

●8日は11月8日で「いいい(歯)」の日、かむかむツナサラダ

●14日はご当地メニュー、北海道ザンギ

●16日はご当地メニュー、北海道札幌みそラーメン

●29日は彩りメニュー大豆ナゲットのきのこトマトソース

●13日14日は2回目味噌紀行、北海道みそを使ったみそ汁

●20日21日は2回目味噌紀行、福井の味噌を使ったみそ汁



	目標栄養価(幼児)	今月の栄養価
エネルギー	510kcal	528kcal
たんぱく質	20g	19.9g
脂質	15g	15.7g
食塩相当量	1.5g	1.7g



この献立は食材の都合により変更になる場合があります

シタックスフードサービス(株)