

2013
11月

献立表



新渡戸文化子ども園（幼稚園）

日	曜日	献立名	長時間補食	食べ物の働き		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる
1	金	玄米入りごはん・揚げ出し豆腐のきのこあんかけ ひじきと野菜の和え物・豚汁・カルピスゼリー	焼きそば	豆腐 削り節 豚肉 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ ひじき	米 玄米 でんぶん 砂糖 さといも 板こんにやく 米油 サラダ油	糸みつば にんじん しめじのきだけ 椎茸 キャベツ ごぼう だいこん ねぎ かき
5	火	ココア揚げパン・すいとん・シャキシャキサラダ りんご・牛乳	おにぎり	鶏肉 油揚げ 牛乳 昆布 青のり	パン 砂糖 すいとん 粉油 ココア	にんじん かぼちゃ こまつな 水菜 ごぼう はくさい 椎茸 ねぎ だいこん きゅうり れんこん 玉葱 ブルーン
6	水	<おやつ> リンゴ蒸しパン <給食> 塩焼きそば・大根の中華風甘酢漬け・大学芋・牛乳	サンドイッチ	卵 豚肉 エビ いか 牛乳	中華めん 砂糖 さつまいも 水あめ 油 黒こま	にんじん しょうが にんにく だけのこ 椎茸 キャベツ きくらげ だいこん きゅうり
7	木	吹き寄せごはん・鮭の味噌焼き・野菜の生姜じょうゆかけ みそ汁・アセロラゼリー	ホットケーキ	鶏肉 鮭 味噌 豆腐 油揚げ	米 栗 ぎんなん 砂糖 こま 里芋	人参 しめじ 生姜 もやし 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ アセロラ
8	金	ぶどうパン・マカロニグラタン・フレンチサラダ チンゲン菜のスープ・花みかん	きな粉もち	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	パン マカロニ 薄力粉 パター ジャが芋	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり チンゲン菜 しめじ みかん
11	月	バターライス・ホキのマヨネーズ焼き・ポテトソテー ベーコンスープ・ミルクティゼリー	スイスロール	ホキ 卵 ベーコン 牛乳	米 バター マヨネーズ ジャが芋 油 砂糖	パセリ 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 人参 キャベツ
12	火	麦ごはん・かに玉・わかめサラダ・春雨スープ・マンゴーかん	うどん	カニ 卵 わかめ	米 麦 砂糖 油 こま 春雨	だけのこ 人参 ねぎ 椎茸 きゅうり もやし 大根 マンゴー
13	水	<長時間のみ> マーガリンパン・チキンのアップルソース焼き 粉吹き芋・トマトスープ・柿	シリアルバー	鶏肉 ベーコン	パン ジャが芋 油	りんご 生姜 パセリ にんにく セロリ キャベツ トマト 人参 柿
14	木	ゆかりごはん・鮭コロッケ・野菜のおかか和え かき玉汁・オレンジゼリー	ガーリックトースト	鮭 卵 鰹節 豆腐	米 ジャが芋 こま 油 パン 粉 薄力粉 でんぶん 砂糖	ゆかり ねぎ 玉ねぎ もやし 小松菜 人参 チンゲン菜 椎茸 オレンジ
15	金	スパゲティミートソース・レーズンサラダ・りんご・牛乳	おにぎり	牛肉 豚肉 チーズ 牛乳	スパゲティ 油 バター 薄力粉 砂糖	にんにく トマト 玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり リンゴ
16	土	<おやつ> 手作りクッキー		卵	薄力粉 バター マーガリン ショートニング 砂糖	
18	月	ゆかりごはん・春巻き・もやしのサラダ 中華スープ・杏仁豆腐	チャーハン	豚肉 豆腐 牛乳	米 春巻きの皮 油 こま でんぶん 春雨 砂糖	ゆかり 人参 だけのこ ねぎ 椎茸 生姜 きゅうり きくらげ 小松菜 チンゲン菜
19	火	食育の日 世界の料理 (タイ) ガパオ(鶏肉のバジル炒めごはん)・ヤムウンセン(春雨サラダ) トムヤムクン(エビのスープ)・サクゥピアック(死 加コナツル)	バイクドポテト	鶏肉 エビ 牛乳	米 油 春雨 砂糖 タビオカ ココナツ	にんにく 生姜 バジル 玉ねぎ 人参 だけのこ ピーマン
20	水	<おやつ> 焼きいも <給食> ごはん・さばの文化干し・里芋のそぼろ煮・けんちん汁・柿	チーズ蒸しパン	鰹節 さば 豚肉 豆腐 油揚げ	さつまいも 米 里芋 油 砂糖	玉ねぎ 生姜 ごぼう 大根 人参 ねぎ 小松菜 柿
21	木	収穫感謝 パンバイキング (7種類の手作りパンから選びます) 鶏のから揚げ・園庭で収穫された里芋のポターシュ サラダ・フルーツボンチ	せんべい バナナ	鶏肉 豆乳 チーズ 卵	小麦粉 砂糖 マーガリン マヨネーズ 里芋 ジャが芋 油 チョコレート	玉ねぎ ジャム 生姜 にんにく コーン キャベツ 人参 きゅうり リンゴ オレンジ バイン 桃
22	金	肉うどん・レンコンサラダ・白玉だんご・牛乳	サンドイッチ	牛肉 きな粉 牛乳	うどん 砂糖 白玉粉 上新粉 砂糖 油 白こま	にんじん ほうれんそう さやいんげん しょうが 玉葱 ねぎ れんこん もやし
25	月	玄米入りご飯・さんまの生姜煮・芋きんぴら・きのこ汁・豆乳プリン	フルーツヨーグルト チョコチップパン	さんま 豆腐 セラチン 豆乳	米 玄米 砂糖 こんにやく 砂糖 油	にんじん こまつな しょうが ねぎ はくさい きゅうり ごぼう だいこん 生椎茸 しめじ えのきたけ
26	火	五目チャーハン・小松菜とささみの中華サラダ・ワンタンスープ レモンゼリー	大学芋	卵 なたと ささみ 豚肉	米 油 こま ワンタンの皮 砂糖	ねぎ 小松菜 人参 もやし だけのこ ねぎ レモン
27	水	<おやつ> サクラエビとごまのばりばりピザ <給食> 柏型パン・えびかつ・せんきゃべつ・ブロッコリーサラダ ヌードルスープ・花みかん	ディニッシュ	サクラエビ チーズ エビ タラ 卵	餃子の皮 マヨネーズ ごま 卵 パン 薄力粉 小麦粉 油 ヌードル	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 人参 きゅうり もやし だけのこ 小松菜 みかん
28	木	ハンバーグカレーライス・福神漬け・大根とツナのサラダ リンゴのコンポートヨーグルトかけ・牛乳	フレンチトースト	牛肉 豚肉 豆腐 卵 鶏肉 ツナ 牛乳	米 パン粉 油 薄力粉 バター	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 リンゴ マト 大根 きゅうり
29	金	おにぎり(ごぼうベーコン・わかめ)・さつまいも揚げ おひたし・芋団子汁・柿	クッキー みかん	ベーコン わかめ 海苔 タラ イワシ 卵 油揚げ	米 バター でんぶん 長芋 油 砂糖 ジャが芋	ごぼう ねぎ 生姜 人参 チンゲン菜 キャベツ しめじ 大根 椎茸

栄養士 鮎子奈緒美

木の葉が色づき、秋が深まってまいりました。空気が乾燥し、朝晩の冷え込みも厳しくなり風邪をひきやすくなります。うがい、手洗いを忘れずに。主食・主菜・副菜のそろった栄養のバランスの良い食事をしましょう。食卓にも旬の食材をたくさん取り入れて秋を楽しみましょう。