



# 11月の献立表

第2から一礼キッズ 令和3年 11月

曜日	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
日付	1	17 (水)		2	16		15(月)	七五三メニュー		4	18		5	19	
給食	具だくさんぎつねうどん かぼちゃの煮物 フルーツ			ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル スープ フルーツ			お赤飯風ごはん ささみのおろし煮 青菜の和え物 すまし汁 フルーツ			ごはん 鶏の照り焼き 三色きんぴら お味噌汁 フルーツ			おからパン チリコンカン コールスロー スープ フルーツ		
おやつ	にんじん蒸しパン			お好み焼き			ゼリーパフェ			マカロニスープ			わかめおにぎり		
材料	うどん 油揚げ かまぼこ 豚肉 もやし だいこん じんじん ねぎ かぼちゃ フルーツ / ホットケーキミックス 牛乳 にんじん			精白米 豆腐 豚ひき肉 にんじん いらねぎ しょうが もやし きゅうり ごま 青梗菜 フルーツ / キャベツ 豆腐 チーズ 卵			精白米 小豆 鶏肉 だいこん さつまいも ほうれんそう わかめ ふ フルーツ / フルーツゼリー ヨーグルト			精白米 鶏肉 いんげん じゃがいも にんじん ごぼう れんこん ほうれんそう ねぎ フルーツ / たまねぎ にんじん キャベツ マカロニ わかめ			おからパン 合挽き肉 金時豆 大豆 にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり マヨネーズ えのき しめじ フルーツ / 精白米 わかめ		
日付	8	22		9			10	24		11	25		12	26	
給食	ご飯 鶏大根 きゃべつの塩昆布和え みそ汁 フルーツ			五目まぜごはん お豆腐チャンプルー 里芋の煮っころがし すまし汁 フルーツ			ナポリタン ブロッコリーサラダ スープ フルーツ			三色丼 根菜煮 すまし汁 フルーツ			納豆ごはん かじきのお野菜あんかけ きゅうり和え 味噌汁 フルーツ		
おやつ	ツナマヨトースト			フルーツポンチ			ホットサンド			フルーツヨーグルト			ふかしいも		
材料	精白米 鶏肉 大根 にんじん キャベツ もやし たまねぎ わかめ フルーツ / 食パン ツナ マヨネーズ			精白米 れんこん にんじん しいたけ いんげん 油揚げ 豆腐 ほうれんそう もやし たまご 豚肉 さといも だいこん フルーツ / フルーツ			スパゲッティ たまねぎ にんじん ピーマン 鶏肉 ブロッコリー コーン キャベツ フルーツ / 食パン ハム チーズ			精白米 鶏ひき肉 たまご ほうれんそう ごぼう にんじん れんこん ねぎ しいたけ ふ フルーツ / ヨーグルト コーンフレーク ジャム フルーツ			精白米 納豆 めかじき たまねぎ にんじん もやし ピーマン きゅうり 塩昆布 だいこん フルーツ / さつまいも 牛乳		
日付	29			30	お弁当の日♪		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>今月の平均エネルギー供給量</b></p> <p>(3歳未満児)            ・エネルギー 470 kcal            ・たんぱく質 18.1g</p> <p>(3歳以上児)            ・エネルギー 563 kcal            ・たんぱく質 21.7g</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>今月のフルーツ(予定)</b>            柑橘類、バナナ、りんご など</p> </div> </div> <p>※都合により献立を変更することがございます。 ご了承下さい。</p>								
給食	ごはん 豚とお野菜の甘辛炒め ひじきとレンコンのサラダ お味噌汁 フルーツ			 <p>～お弁当の食中毒予防のポイント～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*清潔なお弁当箱を使いましょう</li> <li>*熱いごはんやおかずは、しっかり冷ましてからお弁当箱に詰めましょう</li> <li>*生ものや水分の多いものは避けましょう</li> <li>*ハムやかまぼこなど冷蔵品のものは加熱して使いましょう</li> </ul>											
おやつ	小豆のおやき														
材料	精白米 豚肉 たまねぎ なす ピーマン しめじ ひじき にんじん れんこん ツナ はくさい ねぎ フルーツ / 小豆 ホットケーキミックス 牛乳														

## 七五三のお祝いについて

11月15日は七五三。子どもの健やかな成長をお祝いする行事です。  
 3歳、5歳、7歳を節目としてお祝いをします。  
 昔も今も、子供の成長は大変喜ばしいことです。  
 年齢に関係なく、ご家族そろって成長を願い過ごす日にはいかがでしょうか

