

11月 献立予定表

第2かろーれキッズ
令和4年 11月

日・曜日			昼食			午後おやつ	
			主食	おかず	材料	献立名	材料
1	15	火	ごはん	納豆 ・ 鮭の塩焼き 青菜のごま和え きのこのすまし汁・フルーツ	精白米、納豆、鮭、ほうれんそう、にんじん、ごま、えのき、ねぎ、果物	大学芋	さつまいも、ごま
2	16	水	秋のきのこミートソースパスタ	キャベツとにんじんのサラダ じゃが芋のスープ・フルーツ	スパゲッティ、豚ひき肉、しめじ、えのき、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、キャベツ、チーズ、じゃがいも、果物	お好み焼き	キャベツ、豚肉、薄力粉、かつお節、青のり
-	17	木	中華丼	春雨サラダ 豆腐のスープ・フルーツ	精白米、豚肉、白菜、にんじん、しいたけ、ちんげん菜、春雨、きゅうり、ごま、豆腐、ねぎ、果物	ヨーグルトケーキ	ホットケーキミックス、ヨーグルト
4	18	金	食パン	鶏肉のトマト煮 さといものポテトサラダ キャベツのスープ・フルーツ	食パン、鶏肉、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、トマト、里芋、きゅうり、コーン、マヨネーズ、キャベツ、にんじん、果物	おなかチーズおにぎり	精白米、かつお節、チーズ
7	21	月	さつまいもごはん	お豆腐入りつくね ブロッコリーのおかか和え きのこのおみそ汁・フルーツ	精白米、さつまいも、ごま、鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ、ブロッコリー、かつお節、えのき、ねぎ、果物	やきそば	むしめん、豚肉、にんじん、キャベツ、かつお節
8	22	火	ごはん	キーマカレー コールスロー ほうれんそうスープ・フルーツ	精白米、ひき肉(豚・鶏)、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン、マヨネーズ、ほうれんそう、果物	バナナむしパン	ホットケーキミックス、バナナ、牛乳
9	30	水	豚汁うどん	かぼちゃサラダ フルーツ	うどん、豚肉、ねぎ、しいたけ、だいこん、にんじん、ごぼう。油揚げ、かぼちゃ、ヨーグルト、果物	ゼリーフライ	じゃがいも、おから、にんじん、たまねぎ、薄力粉、パン粉
10	-	木	ごはん	ぶりの照り焼き ほうれんそうのいそべ和え 根菜のおみそ汁・フルーツ	精白米、ぶり、薄力粉、ほうれんそう、のり、じゃがいも、にんじん、だいこん、しめじ、果物	きな粉サンド	食パン、きな粉、牛乳
11	25	金	おからパン	きのこことさつま芋のクリームシチュー ブロッコリーサラダ・フルーツ	おからパン、鶏肉、たまねぎ、さつまいも、しめじ、牛乳、ブロッコリー、コーン、果物	夕焼けおにぎり	精白米、にんじん、かつお節
14	28	月	ごはん	いも煮 もやしと青菜のナムル だいこんのお味噌汁・フルーツ	精白米、豚肉、里芋、ごぼう、ねぎ、しめじ、もやし、小松菜、ごま、だいこん、果物	ミルクスティックビスケット	ホットケーキミックス、牛乳
-	29	火	ごはん	鶏のからあげ ひじきサラダ わかめのすまし汁・フルーツ	精白米、鶏肉、ひじき、にんじん、いんげん。マヨネーズ、ごま、ねぎ、わかめ、豆腐、果物	マシュマロ玄米フレック	マシュマロ、玄米フレック
24日(木) お弁当の日			【お弁当の食中毒予防のポイント】 *清潔なお弁当箱を使いましょう *熱いご飯やおかずは、冷まして詰めましょう *生ものや水分の多いものは避けましょう *ハムやかまぼこなど冷蔵品のものは加熱しましょう				

今月の平均エネルギー供給量

(3歳未満児)	(3歳以上児)
・エネルギー 477 kcal	・エネルギー 572 kcal
・タンパク質 18.1 g	・タンパク質 21.7 g

今月のフルーツ(予定)

りんご、柑橘類、バナナ など

※都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

*14・28日のいも煮：山形県の郷土料理。さといも、ねぎ、きのこ、お肉などを煮るお料理。

みそ味や、しょうゆ味など地域でも味付けが異なるようです。

*11月24日は「和食の日」。和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に「和食 ー日本の伝統的な食文化ー」登録されました。

旬など季節感を大事にしたり、栄養バランスも整いやすい和食。日常の食事にも積極的に取り入れていきましょう♪

