



11がつ

おたのしみメニュー

令和4年11月 きたこども園



しっかりたべてしょうぶなからだをつくる！！

《七五三》	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
<p>3・5・7歳になった子供達が無事に成長出来た事を感謝し、今後の健やかな成長を願って神社にお参りする行事です。</p> <p>えびは脱皮して成長する事や魔除けを意味する赤色をしていることから、お祝い事にふさわしい縁起の良い食材とされています。</p>	<p>🍌バナナ</p> <p>ちくわのマヨやき</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>わふう スパゲッティ</p> <p>ぎゅうにゅう せんべい</p>	<p>🍊オレンジ</p> <p>とりにくのごまみそやき</p> <p>かわりおひたし</p> <p>ごはん すまし じる</p> <p>ぎゅうにゅう ☆おぐらサンド</p>	<p>🎨ぶんかのひ</p>	<p>🍎りんご</p> <p>さわらのやくみだれがけ</p> <p>いろどりソテー</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>みそ しる</p> <p>栗ムース</p>
<p>7日(月)</p> <p>《インドネシアのりょうり》</p> <p>●ブルー</p> <p>あげぎょうざ</p> <p>ガドガドサラダ</p> <p>ナシゴレン</p> <p>ぎゅうにゅう せんべい</p>	<p>8日(火)</p> <p>🍊オレンジ</p> <p>さけのパンこやき</p> <p>ひじきのにもの</p> <p>発芽玄米 ごはん</p> <p>はるさめ スープ</p> <p>ぎゅうにゅう バームクーヘン</p>	<p>9日(水)</p> <p>🍎りんご</p> <p>ちゅうかポテト</p> <p>ツナサラダ</p> <p>しょうゆ ラーメン</p> <p>ぎゅうにゅう ☆ポップコーン</p>	<p>10日(木)</p> <p>🍷わなしゼリー</p> <p>こもどうぶ</p> <p>キャベツのちゅうかあえ</p> <p>ピピンバ</p> <p>ぎゅうにゅう ☆バナナケーキ</p>	<p>11日(金)</p> <p>🍌パイナップル</p> <p>ぶたにくのやさしいため</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>コンソメ スープ</p> <p>おちゃ ☆やきいも</p>
<p>14日(月)</p> <p>🍊オレンジ</p> <p>フライドポテト</p> <p>コーンサラダ</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ぎゅうにゅう ビスケット</p>	<p>15日(火)</p> <p>《しちごさん》</p> <p>🧀チーズ</p> <p>エビフライ</p> <p>さんしょくなます</p> <p>ごはん</p> <p>すまし じる</p> <p>☆ミルクゼリーあえ</p>	<p>16日(水)</p> <p>🍌ぎゅうにゅう 🍌パイナップル</p> <p>マカロニグラタン</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>ロール パン</p> <p>オニオン スープ</p> <p>おちゃ ビスケット</p>	<p>17日(木)</p> <p>🍎りんご</p> <p>とりにくのてりやき</p> <p>にんじんサラダ</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>みそ しる</p> <p>ぎゅうにゅう せんべい</p>	<p>18日(金)</p> <p>●ブルー</p> <p>きんときまめのあまに</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>ごはん</p> <p>かんとうに</p> <p>ヨーグルト</p>
<p>21日(月)</p> <p>🍊オレンジ</p> <p>やきどうぶのにくみそがけ</p> <p>ブロッコリーの うめかつおあえ</p> <p>ごはん</p> <p>すまし じる</p> <p>ジョア ビスケット</p>	<p>22日(火)</p> <p>🍌バナナ</p> <p>チーズはんぺんフライ</p> <p>もやしナムル</p> <p>カレーうどん</p> <p>ぎゅうにゅう ☆かりんとうふうトースト</p>	<p>23日(水)</p> <p>きんろうかんしゃ のひ</p>	<p>24日(木)</p> <p>🍎りんご</p> <p>さばのたつたあげ</p> <p>いそかあえ</p> <p>ごはん</p> <p>みそ しる</p> <p>ぎゅうにゅう ☆ふかしいも</p>	<p>25日(金)</p> <p>🍌わかき</p> <p>とりにくの アリゾナステーキ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>発芽玄米 ごはん</p> <p>やさい スープ</p> <p>ぎゅうにゅう クリームコンフィ</p>
<p>28日(月)</p> <p>🍌パイナップル</p> <p>さんまのおかか</p> <p>ちくぜん</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>みそ しる</p> <p>ぎゅうにゅう ☆たこやき</p>	<p>29日(火)</p> <p>《はっぴょうかい》</p> <p>～てづくりのおべんとう～</p> <p>・やきおにぎり・えびしめじ ・まきずし ・えだまめ ・メンチカツ ・4-ズ ・ウインナー ・プチトマト ・たまごやき ・みかん ・スマイルポテト ・ほうれんそうのおひたし</p> <p>ぎゅうにゅう ビスケット</p>	<p>30日(水)</p> <p>《たんじょうかい》</p> <p>🍷うんしゅうミカンゼリー</p> <p>ミソカツ</p> <p>ブロッコリーのマヨあえ</p> <p>さつまいも ごはん</p> <p>すまし じる</p> <p>ぎゅうにゅう ココアワッフル</p>	<p>《歯を丈夫にしよう！》</p> <p>丈夫な歯を作るためには、栄養バランスのよい食事をとり、その中でカルシウム不足にならないように心がける事が大切です。</p> <p>～カルシウムが多い食品～</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 木綿豆腐 チーズ 納豆 しらす干し 小松菜 水菜 	<p>《インドネシア料理》</p> <p>インドネシア料理とはジャワ料理やバダラン料理等、各民族の郷土料理の集合体です。</p> <p>ナシゴレンの「ナシ」はご飯・「ゴレン」は炒める(揚げる)という意味で、インドネシアのチャーハンです。ガドガドの「ガドガド」はごちゃ混ぜという意味です。園では使いませんが、本来はピーナッツソースをかけたサラダです。</p>



食育だより



＜食事の前後の手洗いを丁寧に！＞

手は色々なものに触れます。そのため、目には見えない汚れや細菌、ウイルス等が付着する可能性があります。手を洗わずに食事すると、細菌やウイルス等が手を介して体内に入ってしまう。それを防ぐためにも食事の前後は石鹸を使って、丁寧に手を洗いましょう。

令和4年 11月 きたこども園

11月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物	Kcal	g	g	g
1	火 和風スパゲティ・ ちくわのマヨ焼き・ グリーンサラダ・バナナ	パスタ	ツナ・えのきたけ・ しめじ・玉葱・ピーマン・ 人参・のり	キャベツ・胡瓜・ ブロッコリー	焼き) ちくわ	441	19.2	15.7	2.6
2	水 ごはん・鶏肉のごまみそ焼き・ かわりおひたし・ すまし汁・オレンジ	精白米	鶏肉・ごま	ほうれん草・キャベツ・ もやし・人参・ツナ	豆腐・大根・ チンゲン菜・葱	502	25	14.6	2.1
4	金 ごはん・ さわらの薬味だれがけ・ いろどりソテー・みそ汁・りんご	精白米	さわら・葱・生姜	ウインナー・キャベツ・ 玉葱・ピーマン・ 人参・フライドポテト	豆腐・油揚げ・ 小松菜・人参	545	20.4	23.6	2.1
7	月 ナシゴレン・揚げ餃子・ ガドガドサラダ・ ブルー	精白米	鶏ひき肉・えび・ 玉葱・人参・ ピーマン	生揚げ・人参・キャベツ・ もやし・ねりごま	揚げる) 餃子	582	19.9	22	2.7
8	火 ごはん・オレンジ・ 鮭のパン粉焼き・ 春雨スープ・ひじきの煮物	精白米	鮭・チーズ・パセリ	ひじき・油揚げ・ ちくわ・人参・ いんげん	春雨・玉葱・ 人参・ワカメ	522	22.1	15	1.9
9	水 醤油ラーメン・ 中華ポテト・ツナサラダ・ りんご	中華麺	豚肉・なると・キャベツ・ もやし・人参・葱・ 干し椎茸	ツナ・ブロッコリー・ 胡瓜・人参	既製品) 中華ポテト	523	19.4	17.8	1.9
10	木 ビビンバ・こもどうふ・ キャベツの中華和え・ 和梨ゼリー	精白米	豚肉・もやし・人参・ ほうれん草・ぜんまい・ 生姜・ニンニク	キャベツ・ブロッコリー・ 胡瓜・人参・コーン	煮る) こもどうふ	574	21.1	18.3	1.9
11	金 ごはん・ 豚肉の野菜炒め・ポテトサラダ・ コンソメスープ・パイナップル	精白米	豚肉・玉葱・ピーマン・ 人参・いんげん	じゃが芋・ハム・ 胡瓜・人参・コーン	チンゲン菜・玉葱・ 人参・ベーコン	510	13.5	17.9	1.7
14	月 ハヤシライス・ フライドポテト・コーンサラダ・ オレンジ	精白米	豚肉・玉葱・ 人参・しめじ	コーン・キャベツ・ 人参・胡瓜・ツナ	揚げる) フライドポテト	572	16.8	23.4	2
15	火 ごはん・エビフライ・ 三色なます・すまし汁・ チーズ	精白米	エビフライ	大根・人参・胡瓜・ ハム	かまぼこ・豆腐・ 白菜・人参・ えのきたけ	459	18	14	1.9
16	水 牛乳・ロールパン・ マカロニグラタン・オニオンスープ・ キャベツサラダ・パイナップル	パン	マカロニ・鶏肉・えび・ 玉葱・マッシュルーム・ チーズ・パセリ	キャベツ・胡瓜・ 人参・ブロッコリー	玉葱・人参・ チンゲン菜・ニンニク	411	19.6	20.1	2.3
17	木 ごはん・鶏肉の照り焼き・ 人参サラダ・みそ汁・ りんご	精白米	鶏肉	人参・胡瓜・ コーン・ツナ	油揚げ・白菜・ 椎茸・葱	444	19.6	17.4	1.9
18	金 ごはん・金時豆の甘煮・ 小松菜のお浸し・ 関東煮・ブルー	精白米	金時豆	小松菜・キャベツ・ 人参・もやし	生揚げ・大根・ こんにやく・うずら卵・ ちくわ	477	20.5	6.2	1.9
21	月 ごはん・すまし汁・オレンジ 焼き豆腐の肉みそがけ・ ブロッコリーの梅かつお和え・	精白米	焼き豆腐・鶏ひき肉・ 玉葱	ブロッコリー・キャベツ・ 胡瓜・人参	かまぼこ・鮭・ 人参・椎茸・ 三つ葉	411	19.1	6	2.3
22	火 カレーうどん・ チーズはんぺんフライ・ もやしのナムル・バナナ	うどん	豚肉・油揚げ・なると 玉葱・人参・ 葱	もやし・キャベツ・ 人参・コーン	揚げる) チーズはんぺんフライ	533	19.9	19.1	2.7
24	木 ごはん・ 鯖の竜田揚げ・いそか和え・ みそ汁・りんご	精白米	鯖・生姜	ほうれん草・キャベツ・ もやし・人参・のり	豆腐・大根・ 人参・なめこ・ 葱	493	19.7	17.5	1.7
25	金 ごはん・柿 鶏肉のアリゾナスターキー・ 野菜スープ・コールスローサラダ	精白米	鶏肉・ニンニク	キャベツ・ブロッコリー・ 胡瓜・人参・コーン	ウインナー・玉葱・ 人参・じゃが芋・パセリ	535	20.7	19.4	2.6
28	月 ごはん・ さんまのおかか煮・筑前煮・ みそ汁・パイナップル	精白米	さんま	鶏肉・れんこん・ ごぼう・人参・干し椎茸・ こんにやく・いんげん	豆腐・玉葱・ キャベツ・えのきたけ	589	26.9	23.1	2.6
29	火 焼きおにぎり・巻きずし・メンチカツ・えび・まい ウインナー・卵焼き・スマイルポテト・チーズ ほうれん草のお浸し・枝豆・プチトマト・みかん	精白米				688	26.1	30.8	2.1
30	水 さつま芋ごはん・味噌カツ・ ブロッコリーのマヨ和え・ すまし汁・温州ミカンゼリー	さつま芋・米	豚肉・卵	ブロッコリー・キャベツ・ 胡瓜・人参・コーン	豆腐・かまぼこ・ しめじ・みっば	541	24.2	16.2	2.1