



# 11月 献立表

献 第 8 号  
令和2年10月26日  
わかさ中央こども園

日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて 欲しい食品
2	月	ごはん、昆布ふりかけ 豆腐の中華煮、バンバンジー お茶	刻み昆布、しらす干し、かつお節、青のり、豆腐 アラスカ、もやし、人参、竹の子水煮、干し椎茸 ニラ、鶏ささみ、きゅうり、キャベツ、そうめん	フルーツポンチ *	421	芋類
3	火	 <b>文化の日</b> 				
4	水	イタリアン風焼きそば 甘酢あえ きのこ野菜のスープ	焼きそば、もやし、キャベツ、豚挽肉、鶏挽肉 玉葱、人参、コーン、わかめ、きゅうり、アラスカ もやし、なめこ、えのきたけ、小松菜、竹の子水煮	チーズサンド 牛乳 *	565	豆・大豆製品
5	木	玄米ごはん、千切りたくあん 鮭のちゃんちゃん焼き すいとん汁	たくあん、鮭、キャベツ、玉葱、えのきたけ、人参 しめじ、コーン、すいとん、鶏肉、油揚げ、小松菜 大根、里芋、長葱、白菜	さつまいも茶巾 お茶 *	597	乳・乳製品
6	金	ビビンバ丼 アラスカときゅうりのあえもの アーサー汁	豚挽肉、しらす干し、もやし、きゅうり、人参、卵 アラスカ、きゅうり、えのきたけ、あおさ、長葱 豆腐	ウエハース スキムミルク	503	緑黄色野菜
9	月	ごはん、サンマの蒲焼き おひたし、なめこ汁	サンマ、もやし、ほうれん草、人参、コーン、豆腐 なめこ、長葱	ヨーグルト	505	肉類
10	火	三色ごはん、ごまだれサラダ わかめスープ	豚挽肉、卵、ピーマン、鶏ささみ、キャベツ きゅうり、もやし、わかめ、人参、長葱、豆腐	芋けんぴ お茶	450	魚介類
11	水	塩ラーメン、ピザ風ポテト 果物	中華麺、ベーコン、もやし、玉葱、人参、わかめ コーン、じゃが芋、ピーマン、豚挽肉、チーズ	ココア揚げパン 牛乳 *	473	きのこ類
12	木	玄米ごはん 鶏肉と竹輪の甘辛煮 五色あえ、どさんこ汁	鶏肉、竹輪、キャベツ、ハム、大根、ほうれん草 コーン、豚肉、じゃが芋、人参、もやし、わかめ 豆腐、長葱	ハーベスト スキムミルク	584	果物
13	金	シーフードカレー ごまネースあえ、チーズ、お茶	シーフード、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース ひじき、キャベツ、きゅうり、コーン	かぼちゃプリン *	595	豆・大豆製品
16	月	ごはん ほうれん草とごぼうのあえもの おでん、お茶	ほうれん草、ごぼう、豚挽肉、人参、大根、厚揚げ こんにゃく、うずら卵缶、ウインナー、竹輪、昆布	米菓 ヤクルト	489	芋類
17	火	ごはん、春巻き ナムル、ワンタンスープ	もやし、きゅうり、人参、ほうれん草、みかん缶 ハム、ワンタン、豚肉、白菜、干し椎茸、コーン	人参クッキー スキムミルク*	610	海藻類
18	水	味噌煮込みうどん 大学芋、フルーツポンチ	うどん、豚肉、人参、長葱、油揚げ、小松菜 かまぼこ、さつまいも、パイン缶、もも缶、みかん缶	肉まん お茶	535	卵
19	木	玄米ごはん、鶏肉のレモン風煮 ひじきサラダ、具だくさん汁	鶏肉、ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、コーン ハム、かぼちゃ、じゃが芋、玉葱、白菜、油揚げ	バナナ	487	乳・乳製品
20	金	ニラ納豆ごはん キャベツの白あえ、わかめ汁	納豆、ニラ、もやし、キャベツ、人参、豆腐 こんにゃく、わかめ、長葱	さつまいもと チーズの蒸しパン 牛乳 *	478	肉類
23	月	 <b>勤労感謝の日</b> 				
24	火	さつまいもごはん、ミートボール 野菜のごま酢あえ、味噌汁	さつまいも、もやし、きゅうり、コーン、ほうれん草 油揚げ、人参、長葱、白菜、豆腐、えのきたけ	おしるこ *	588	魚介類
25	水	誕生会 スープスパゲティ ウインナー炒め スイートポテトサラダ ミニゼリー	スパゲティ、ベーコン、むき海老、玉葱、人参 マッシュルーム缶、コーン、ウインナー、さつまいも きゅうり、サラダ菜、チーズ、レーズン、ハム	ロールケーキ お茶	524	緑黄色野菜
26	木	玄米ごはん、サバの味噌煮 おかかあえ、すまし汁	サバ、ほうれん草、もやし、人参、コーン、なると わかめ、豆腐、長葱	りんごゼリー *	397	きのこ類
27	金	麻婆厚揚げ丼、しらすあえ しめじ汁	厚揚げ、豚挽肉、えのきたけ、竹の子水煮、人参 玉葱、ニラ、キャベツ、きゅうり、しらす干し みかん缶、しめじ、小松菜、豆腐、しらたき、長葱	ビスコ スキムミルク	531	卵
30	月	うめちりごはん レバーのごまあえ、ほうとう	ゆかり、しらす干し、青じそ、レバー、ほうれん草 人参、もやし、ほうとう、大根、油揚げ、鶏肉 長葱、かぼちゃ	麩のラスク お茶 *	481	果物

## 秋の味覚を満喫しよう！

肌寒い日が増え、秋も深まってきました。昔の人は、「一里四方のものを食べれば健康でいられる」と言い伝えてきました。地元で採れた旬のものを食べることが、健康の秘訣です。秋に旬を迎える食材には、冬の寒さを乗り切るための栄養がたくさんあり、冬野菜は体を温めてくれます。季節の自然の恵みをたくさん食べて、寒さに負けず元気に過ごしましょう！



\*マークは手作りおやつの日です。

## 地元でたくさん採れる秋の味覚

新米、大根、白菜、里芋、フロッコリー  
さつまいも（見附の特産“見附レディ”）  
れんこん、ごぼう、ネギ、ほうれん草  
梨、柿、きのこ類・・・など

