



11月 献立表

献 第 8 号
令和3年10月25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
1	月	ごはん、サンマの蒲焼き なめたけあえ、わかめ汁	サンマ、ほうれん草、人参、もやし、なめたけ 豆腐、わかめ、長葱	ヨーグルト	484	肉類
2	火	ツナ炒めごはん、ごまあえ むらくも汁	ツナ缶、玉葱、人参、干し椎茸、グリーンピース もやし、ほうれん草、コーン、卵、ベーコン	麩のラスク スキムミルク	475	豆・大豆製品
3	水	 文化の日 				
4	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	野菜かりんとう お茶	514	魚介類
5	金	ビビンバ丼 アラスカときゅうりのあえもの あおさの味噌汁	豚挽肉、しらす干し、もやし、きゅうり、人参、卵 アラスカ、えのきたけ、あおさ、長葱、豆腐	バナナ	463	乳・乳製品
8	月	ごはん、海苔の佃煮、お茶 豆腐の中華煮、バンバンジー	海苔、豆腐、アラスカ、もやし、人参、干し椎茸 ニラ、鶏ささみ、キャベツ、きゅうり、そうめん	おしるこ	515	卵
9	火	ごはん、はんぺんフライ ナムル、ワンタンスープ	はんぺん、チーズ、もやし、ほうれん草、きゅうり ハム、みかん缶、ワンタン、豚肉、人参、白菜 小松菜、メンマ水煮、干し椎茸、コーン	人参クッキー スキムミルク	653	海藻類
10	水	五目うどん 大学芋、おひたし	うどん、鶏肉、人参、油揚げ、小松菜、しめじ かまぼこ、さつま芋、もやし、ほうれん草、コーン	おからマフィン 牛乳	618	果物
11	木	玄米ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き すいとん汁	鮭、キャベツ、玉葱、えのきたけ、しめじ、人参 コーン、すいとん、鶏肉、油揚げ、小松菜、大根 里芋、白菜、長葱	かみかみ昆布 お茶	592	卵
12	金	大豆とひき肉のキーマカレー ツナサラダ、チーズ、お茶	大豆水煮、豚挽肉、玉葱、人参、グリーンピース しめじ、ツナ缶、キャベツ、きゅうり、コーン	みかんゼリー	498	芋類
15	月	うめひじきごはん レバーのごまあえ 具だくさん汁	ゆかり、ひじき、しらす干し、レバー、ほうれん草 人参、もやし、かぼちゃ、さつま芋、小松菜、玉葱 豆腐、油揚げ	ビスケット ミルクココア	594	きのこ類
16	火	ごはん、サンマの竜田揚げ ダイコーンサラダ、なめこ汁	サンマ、大根、人参、コーン、きゅうり、アラスカ なめこ、豆腐、長葱	さつまいも茶巾 お茶	589	果物
17	水	しょうゆラーメン、ピザポテト 果物	中華麺、メンマ水煮、小松菜、チャーシュー、長葱 なると、じゃが芋、ピーマン、豚挽肉、チーズ	じゃこトースト 牛乳	499	緑黄色野菜
18	木	玄米ごはん、鶏肉のレモン煮 コールスローサラダ 野菜スープ	鶏肉、キャベツ、きゅうり、コーン、ハム、白菜 人参、小松菜、ベーコン、しめじ、豆腐、長葱	肉まん お茶	481	魚介類
19	金	さつま芋ごはん、海苔酢あえ ほうとう	さつま芋、もやし、ほうれん草、ツナ缶、海苔 ほうとう、大根、人参、油揚げ、鶏肉、かぼちゃ	フルーツポンチ	411	きのこ類
22	月	スタミナ納豆ごはん おかかあえ、大根汁	納豆、鶏挽肉、長葱、ほうれん草、もやし、人参 コーン、かつお節、大根、油揚げ	米菓 お茶	512	乳・乳製品
23	火	 勤労感謝の日 				
24	水	スープスパゲティ スイートポテトサラダ 果物	スパゲティ、ベーコン、おき海老、玉葱、人参 マッシュルーム缶、コーン、さつま芋、きゅうり チーズ、サラダ菜、レーズン、ハム	ココア揚げパン 牛乳	487	肉類
25	木	玄米ごはん、煮込みハンバーグ しょうゆフレンチ、豆乳スープ	豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、キャベツ、人参、きゅうり アラスカ、みかん缶、ほうれん草、じゃが芋、豆乳	クレープ お茶	583	海藻類
26	金	麻婆厚揚げ丼、しらすあえ すまし汁	厚揚げ、豚挽肉、えのきたけ、たけのこ水煮、人参 玉葱、しらす干し、きゅうり、キャベツ、みかん缶 なると、わかめ、長葱、豆腐	プリン	505	芋類
29	月	鮭ときこのごごはん かぼちゃのそぼろ煮 小松菜の味噌汁	鮭、しめじ、まいたけ、人参、かぼちゃ、豚挽肉 玉葱、小松菜、油揚げ、豆腐、長葱	ビスコ スキムミルク	540	果物
30	火	ごはん、車麩カツ 千草あえ、塩とり汁	車麩、キャベツ、人参、ほうれん草、かまぼこ もやし、鶏肉、大根、白菜、小松菜、長葱	さつまいもと チーズの蒸しパン 牛乳	560	卵

誕生会

＊マークは手作りおやつの日です。



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！

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

