



# 11月 献立表

献 第 8 号  
令和4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	火	ごはん、車麩の揚げ煮 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、油揚げ、長葱	さつまいもと チーズの蒸しパン スキムミルク☆	442	卵	
2	水	五目あんかけうどん 大学芋、梨	うどん、豚肉、人参、かまぼこ、玉葱、白菜 小松菜、油揚げ、さつまい	塩昆布おにぎり お茶 ☆	574	乳・乳製品	
3	木	 <b>文化の日</b> 					
4	金	大豆と挽肉のキーマカレー ごぼうサラダ、ゼリー、お茶	大豆、豚挽肉、玉葱、人参、しめじ、ごぼう きゅうり、ツナ缶	フルーツポンチ ☆	517	緑黄色野菜	
7	月	鮭ときのこのごはん かぼちゃのそぼろ煮 小松菜の味噌汁	鮭、しめじ、干し椎茸、まいたけ、人参、かぼちゃ 豚挽肉、玉葱、小松菜、えのきたけ、豆腐、長葱	バームクーヘン 牛乳	553	果物	
8	火	ごはん、レバー/ルウエー風 コールスローサラダ 野菜スープ	レバー、キャベツ、きゅうり、コーン、ハム 白菜、人参、小松菜、しめじ、長葱、豆腐	じゃこトースト スキムミルク☆	595	海藻類	
9	水	しょうゆラーメン ピザポテト、ミニフィッシュ	中華麺、メンマ水煮、小松菜、なると、長葱 チャーシュー、コーン、じゃが芋、玉葱、ピーマン 豚挽肉、チーズ	肉まん お茶	410	豆・大豆製品	
10	木	玄米ごはん、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	バナナ	448	芋類	
11	金	あぶたま丼、しらすあえ 大根の味噌汁	油揚げ、卵、人参、玉葱、キャベツ、きゅうり しらす干し、みかん缶、大根、えのきたけ、長葱	2色ゼリー ☆	493	肉類	
14	月	さつまいごごはん ほうれん草とごぼうのあえもの むらくも汁	さつまい、ほうれん草、ごぼう、豚挽肉、人参 卵、玉葱、小松菜、ベーコン	ヨーグルト	431	きのこ類	
15	火	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、コーン かぼちゃ、すいとん、鶏肉、油揚げ、人参、大根 小松菜、里芋、白菜、長葱	ビスケット ミルクココア	630	果物	
16	水	スープスパゲティ スイートポテトサラダ りんご	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、さつまい、きゅうり チーズ、レーズン、ハム	シャカシャカ おにぎり お茶 ☆	556	豆・大豆製品	
17	木	玄米ごはん、肉団子 かみかみあえ、鶏ごぼう汁	小松菜、キャベツ、切り干し大根、人参、さきイカ 鶏肉、ごぼう、えのきたけ、油揚げ、豆腐、長葱	みかんゼリー ☆	460	乳・乳製品	
18	金	きりざいごはん、菊花あえ どさんこ汁	納豆、人参、野沢菜、たくあん、きく、ほうれん草 もやし、豚肉、じゃが芋、コーン、わかめ、豆腐	フルーツムース ☆	483	魚介類	
21	月	ごはん、イワシの梅煮 ごまあえ、きのこ汁	イワシ、梅干し、かつお節、もやし、ほうれん草 コーン、人参、なめこ、しめじ、えのきたけ、玉葱 しらたき、鶏肉、豆腐、油揚げ	野菜かりんとう お茶	441	卵	
22	火	カレーうどん じゃが芋の中華あえ、柿	うどん、豚肉、玉葱、人参、白菜、小松菜 じゃが芋、きゅうり、わかめ、ツナ缶	きなこ揚げパン 牛乳 ☆	401	きのこ類	
23	水	 <b>勤労感謝の日</b> 					
誕生会 24	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、トマト、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、コーン、ベーコン、豆乳	クレープ お茶	526	海藻類	
25	金	切り干し大根入りビビンバ丼 白菜のごま酢あえ、すまし汁	豚挽肉、切り干し大根、もやし、きゅうり、人参 白菜、コーン、油揚げ、なると、わかめ、豆腐	カルシウム せんべい スキムミルク	562	果物	
28	月	わかめごはん、海苔酢あえ おでん	わかめ、もやし、ほうれん草、ツナ缶、海苔、大根 うずら卵、ウインナー、がんもどき、竹輪、人参	豆乳おしるこ ☆	419	きのこ類	
29	火	ごはん、鶏肉のレモン煮 五色あえ、かぼちゃの味噌汁	鶏肉、キャベツ、ハム、大根、ほうれん草、コーン かぼちゃ、人参、ごぼう、ベーコン、豆腐、長葱	さつまい茶巾 お茶 ☆	562	卵	
30	水	焼きそば、三色おひたし ニラたまスープ	焼きそば、豚肉、キャベツ、人参、玉葱、もやし ほうれん草、ひじき、ハム、卵、ニラ、豆腐、白菜	スティックパン スキムミルク	451	芋類	

☆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

