



11月献立表



芳香稚草園



平成30年10月31日

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	木	ごはん、白身魚フライ ポイル野菜、イタリアンスープ	白身魚、キャベツ、きゅうり、人参、ハム、コーン ベーコン、玉葱、卵、粉チーズ	フルーツポンチ	457	豆・大豆製品
2	金	スタミナ丼 アラスカときゅうりのあえもの わかめ汁	豚肉、玉葱、人参、ピーマン、もやし、アラスカ きゅうり、えのきたけ、わかめ、豆腐、長葱	菓子 スキムミルク	495	果物
5	月	ツナ炒めごはん ごまだれサラダ 具だくさん汁	ツナ、玉葱、人参、干し椎茸、グリーンピース、鶏肉 キャベツ、きゅうり、もやし、南瓜、じゃが芋、油揚げ 長葱、豆腐	オープンラッパ スキムミルク	603	きのこ類
6	火	ごはん、車麩の揚げ煮 おひたし、きのこ汁	車麩、もやし、ほうれん草、人参、コーン、なめこ しめじ、えのきたけ、玉葱、鶏肉、豆腐、油揚げ	バナナ	423	海藻類
7	水	たまごとうどん じゃが芋の味噌バター煮 アーモンドフィッシュ	うどん、鶏肉、卵、人参、ほうれん草、干し椎茸、長葱 なると、じゃが芋、豚肉、コーン	きな粉揚げパン スキムミルク	454	淡色野菜
8	木	ニラ納豆ごはん しらす和え、五目汁	ニラ、もやし、納豆、キャベツ、きゅうり、しらす干し みかん、南瓜、人参、ごぼう、ベーコン、豆腐、長葱	ヨーグルト	429	芋類
9	金	豚丼、もやしサラダ 白菜の味噌汁	豚肉、玉葱、しらたき、もやし、きゅうり、人参、コーン 白菜、長葱、豆腐、油揚げ	野菜かりんとう お茶	415	乳・乳製品
12	月	鮭ごはん、南瓜のそぼろ煮 大根の味噌汁	鮭、大葉、南瓜、豚肉、玉葱、グリーンピース、大根 油揚げ、長葱、人参	バタークッキー スキムミルク	531	きのこ類
13	火	ごはん、大豆とじゃこのさつと煮 キャベツのゆかり和え、豚汁	大豆、しらす干し、キャベツ、きゅうり、もやし、豚肉 白菜、しめじ、ほうれん草、人参、じゃが芋、長葱	芋ようかん お茶	488	卵類
14	水	塩焼きそば、さっぱりサラダ 青菜とコーンのスープ	焼きそば、豚肉、キャベツ、人参、玉葱、ピーマン もやし、きゅうり、アラスカ、小松菜、ベーコン	バナナケーキ 牛乳	524	海藻類
15	木	ごはん、春巻き バンサンスー、ワンタンスープ	春雨、キャベツ、きゅうり、ハム、コーン、みかん 卵、ワンタン、豚肉、チンゲンサイ、白菜、もやし	米菓 お茶	547	魚介類
16	金	秋野菜カレー、コーンサラダ スティックチーズ、お茶	さつまいも、玉葱、人参、グリーンピース、しめじ、ハム キャベツ、コーン、きゅうり	ムースゼリー	508	豆・大豆製品
19	月	三色丼、ごま和え けんちん汁	卵、豚肉、ピーマン、もやし、ほうれん草、コーン ホタテ、大根、人参、じゃが芋、豆腐、油揚げ、長葱	ウエハース スキムミルク	625	果物
20	火	ごはん、鯖の味噌煮 おひたし、しめじ汁	鯖、もやし、ほうれん草、人参、コーン、しめじ、長葱 小松菜、豆腐、しらたき	おしるこ	480	肉類
21	水	しょうゆラーメン 揚げ餃子、中華和え	中華麺、メンマ、ほうれん草、なると、長葱、チャーシュー 鶏肉、きゅうり、キャベツ、人参、わかめ	肉まん お茶	434	乳・乳製品
22	木	ごはん、煮込みハンバーグ しょうゆフレンチ ポトフ	豚肉、鶏肉、玉葱、キャベツ、人参、きゅうり アラスカ、みかん、ほうれん草、ウィンナー、かぶ じゃが芋、ブロッコリー、キャベツ	ロールケーキ お茶	619	きのこ類
23	金	 勤労感謝の日 				
26	月	さつまいもごはん 野菜の香味和え 鶏ごぼう汁	さつまいも、もやし、ほうれん草、しらす干し、卵 鶏肉、ごぼう、人参、えのきたけ、油揚げ、豆腐、長葱	フルーツムース	515	海藻類
27	火	ごはん、竹輪のお好み揚げ ひじきサラダ、どさんこ汁	竹輪、ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、ハム、コーン 豚肉、もやし、わかめ、玉葱	ジュワおこし お茶	452	乳・乳製品
28	水	スープパゲティ スイートポテトサラダ りんご	スパゲティ、ベーコン、海老、玉葱、人参、マッシュルーム コーン、さつまいも、きゅうり、チーズ、レーズン、ハム	スティックパン スキムミルク	563	緑黄色野菜
29	木	春雨丼 わかめときゅうりの和えもの むらくも汁	春雨、豚肉、干し椎茸、人参、わかめ、ツナ、きゅうり キャベツ、みかん、卵、玉葱、チンゲンサイ、ベーコン	ココのグラマージュ	534	芋類
30	金	ごはん、肉団子 野菜のごま酢和え、豆腐汁	もやし、きゅうり、コーン、人参、ほうれん草、油揚げ コーン、豆腐、わかめ、長葱	ドーナツ スキムミルク	605	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。その時期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、ブロッコリー
さつまいも、ずいき、かきのもと（食用菊）
れんこん、ごぼう、ネギ、ほうれん草
梨、きのこ類、柿・・・など

