

令和元年度
六満こども園
幼児食

11月の献立

★旬の食材★
さつま芋・かぼちゃ・しめじ・舞茸・里芋
大根・ほうれん草・白菜・秋刀魚・鮭

日	給食	おやつ	日	給食	おやつ
11 ・ 25 (月)	<p>・<u>筑前煮</u> ・<u>ごはん</u> 鶏肉・蓮根・人参・こんにゃく・三度豆 かつお・みりん・三温糖・醤油</p> <p>・<u>キャベツとじゃこのサラダ</u> キャベツ・ピーマン・もやし・じゃこ・三温糖・醤油 ごま油</p> <p>・<u>赤だし</u> 玉ねぎ・なめこ・人参・三つ葉・赤味噌・醤油・かつお</p>	<p>★ <u>ウイナー</u> パン ウイナー 強力粉 サラダ油 三温糖 ドライイースト</p>	18 (月)	<p>・<u>肉じゃが</u> ・<u>ごはん</u> 牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・糸こんにゃく グリーンピース・醤油・三温糖・みりん</p> <p>・<u>ほうれん草のお浸し</u> ほうれん草・もやし・キャベツ 鰹節・醤油・三温糖</p> <p>・<u>味噌汁</u> わかめ・大根・ねぎ・味噌・かつお</p>	<p>★ <u>黒ごま</u> <u>マカロニ</u> <u>きな粉</u> マカロニ 黒ごま・三温糖 きな粉</p>
12 ・ 26 (火)	<p>・<u>鱈の西京焼き</u> ・<u>ごはん</u> 鱈・西京味噌</p> <p>・<u>里芋の煮物</u> 里芋・かつお・三温糖・みりん・醤油</p> <p>・<u>ブロッコリーのおかか和え</u> ブロッコリー・コーン・人参・かつお節・三温糖・醤油</p> <p>・<u>すまし汁</u> 人参・玉ねぎ・ほうれん草・しめじ・かつお・醤油</p>	<p>★ <u>栗おにぎり</u> 米・栗・塩</p>	5 ・ 19 (火)	<p>・<u>照り焼きチキン</u> ・<u>ごはん</u> 鶏肉・酒・みりん・三温糖</p> <p>・<u>かぼちゃサラダ</u> かぼちゃ・カリフラワー・胡瓜・コーン マヨネーズ・醤油</p> <p>・<u>コンソメスープ</u> キャベツ・人参・水菜・玉葱・コンソメ</p>	<p>★ <u>甘納豆</u> <u>ケーキ</u> 小麦粉 牛乳・バター 卵・甘納豆 ベーキング パウダー 三温糖</p>
13 ・ 27 (水)	<p>・<u>麻婆丼</u> 米・豚挽き肉・木綿豆腐・玉ねぎ・ニラ 赤味噌・三温糖・醤油・みりん・片栗粉</p> <p>・<u>小松菜のごま酢和え</u> 小松菜・もやし・胡瓜・パプリカ・酢・三温糖・醤油 ごま</p> <p>・<u>中華スープ</u> 人参・玉葱・青梗菜・中華味</p>	<p>★ <u>かぼちゃ</u> <u>スコーン</u> 小麦粉・バター 南瓜・卵・牛乳 三温糖 ベーキング パウダー</p>	6 ・ 20 (水)	<p>・<u>ビーフカレー</u> 米・牛肉・じゃが芋・人参・玉葱・グリーンピース エリンギ・カレールウ・コンソメ</p> <p>・<u>さっぱりサラダ</u> 大根・胡瓜・パプリカ・大豆・酢・醤油・三温糖 オリーブオイル</p>	<p>柿 ・ <u>クラッカー</u></p>
14 ・ 28 (木)	<p>・<u>ポークケチャップ</u> ・<u>ごはん</u> 豚肉・玉ねぎ・エリンギ・パプリカ・グリーンピース ケチャップ・ウスターソース・コンソメ・三温糖</p> <p>・<u>りんごサラダ</u> りんご・白菜・胡瓜・人参・醤油・酢・三温糖 オリーブオイル</p> <p>・<u>レタススープ</u> レタス・玉ねぎ・人参・コンソメ</p>	<p><u>おじゃこ</u> ・ <u>おせんべい</u></p>	7 ・ 21 (木)	<p>お弁当の日です！</p> <p>愛情たっぷりの 手作りお弁当を お願いします♪</p> 	<p>★ <u>鮭おにぎり</u> 米・鮭・塩・ごま</p>
1 ・ 29 (金)	<p>・<u>秋刀魚の塩焼き</u> ・<u>ごはん</u> 秋刀魚・塩・酒</p> <p>・<u>秋のきのこサラダ</u> しめじ・舞茸・キャベツ・ブロッコリー・人参 ポン酢・ごま油</p> <p>・<u>油揚げの味噌汁</u> 油揚げ・小松菜・人参・玉ねぎ・かつお・味噌</p>	<p>★ <u>ふかし芋</u> さつま芋</p>	8 ・ 22 (金)	<p>・<u>鱈の塩麹焼き</u> ・<u>ごはん</u> 鱈・塩麹</p> <p>・<u>白菜のポン酢和え</u> 白菜・わかめ・ほうれん草・しめじ・ポン酢・三温糖</p> <p>・<u>具沢山味噌汁</u> 油揚げ・人参・玉葱・水菜・大根・かつお・味噌</p>	<p>チーズ ・ <u>おかき</u></p>
2 ・ 16 ・ 30 (土)	<p>・<u>きつねうどん</u> うどん・油揚げ・かまぼこ・葱 醤油・みりん・三温糖・昆布・かつお</p> <p>・<u>オレンジ</u></p>	<p><u>クッキー</u></p>	9 (土)	<p>・<u>五目うどん</u> うどん・ほうれん草・人参・えのき・かまぼこ・葱 鶏肉・醤油・酒・みりん・三温糖・昆布・かつお</p> <p>・<u>バナナ</u></p>	<p><u>ビスケット</u></p>

【11月15日(金)月お誕生感謝会メニュー月】

【お弁当の日 7日・21日】

・牛肉とレタスの味噌ピラフ…米・牛肉・コーン・レタス・赤味噌・醤油 ・サーモンフライ…鮭・塩・小麦粉・パン粉

・カラフルサラダ…胡瓜・パプリカ・キャベツ・もやし・三温糖・醤油 ・オニオンスープ…玉葱・人参・パセリ・コンソメ

★おやつ★・キャロットケーキ…小麦粉・三温糖・ベーキングパウダー・バター・牛乳・卵・人参・粉糖

※献立は都合により変更する場合があります。 ※★マークは手作りおやつです！

※毎日おじゃこを食べています。 ※週に1回鶏レバーを食べています。 ※毎日3時に牛乳を飲んでます。

<秋の味覚 きこの栄養>

きこのには様々な栄養が含まれており、成長過程の子ども達にもぴったりな食材です。

きこの栄養素のひとつに、ビタミンDがあります。筋肉増強に役立ったり、カルシウムの吸収を助ける効果もあります。

ビタミンDは脂溶性ビタミンなので、油と一緒に摂ると吸収率が高まります。

また、疲労回復に役立つビタミンB群や、身体の調子を整えるミネラルも豊富で、季節の変わり目の秋にもぴったりな食材です。

ご家庭でも積極的に取り入れてみてくださいね。

令和元年度
六満こども園
乳児食

11月の献立

★旬の食材★

さつまいも・かぼちゃ・しめじ・舞茸・里芋
大根・ほうれん草・白菜・秋刀魚・鮭

日	給食	おやつ	日	給食	おやつ
11 ・ 25 (月)	<p>・<u>筑前煮</u> ・<u>ごはん</u> 鶏肉・蓮根・人参・こんにゃく・三度豆 かつお・みりん・三温糖・醤油</p> <p>・<u>キャベツとじゃこのサラダ</u> キャベツ・ピーマン・もやし・じゃこ・三温糖・醤油 ごま油</p> <p>・<u>赤だし</u> 玉ねぎ・えのき・人参・三つ葉・赤味噌・醤油・かつお</p>	<p>★ <u>ウインナー</u> バン ウインナー 強力粉 サラダ油 三温糖 ドライイースト</p>	18 (月)	<p>・<u>肉じゃが</u> ・<u>ごはん</u> 牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・糸こんにゃく グリーンピース・醤油・三温糖・みりん</p> <p>・<u>ほうれん草のお浸し</u> ほうれん草・もやし・キャベツ 鰹節・醤油・三温糖</p> <p>・<u>味噌汁</u> わかめ・大根・ねぎ・味噌・かつお</p>	<p>★ <u>黒ごま</u> <u>マカロニ</u> <u>きな粉</u> マカロニ 黒ごま・三温糖 きな粉</p>
12 ・ 26 (火)	<p>・<u>鱈の西京焼き</u> ・<u>ごはん</u> 鱈・西京味噌</p> <p>・<u>里芋の煮物</u> 里芋・かつお・三温糖・みりん・醤油</p> <p>・<u>ブロッコリーのおかか和え</u> ブロッコリー・コーン・人参・かつお節・三温糖・醤油</p> <p>・<u>すまし汁</u> 人参・玉ねぎ・ほうれん草・しめじ・かつお・醤油</p>	<p>★ <u>栗おにぎり</u> 米・栗・塩</p>	5 ・ 19 (火)	<p>・<u>照り焼きチキン</u> ・<u>ごはん</u> 鶏肉・酒・みりん・三温糖</p> <p>・<u>かぼちゃサラダ</u> かぼちゃ・カリフラワー・胡瓜・コーン マヨネーズ・醤油</p> <p>・<u>コンソメスープ</u> キャベツ・人参・水菜・玉葱・コンソメ</p>	<p>★ <u>甘納豆</u> <u>ケーキ</u> 小麦粉 牛乳・バター 卵・甘納豆 ベーキング パウダー 三温糖</p>
13 ・ 27 (水)	<p>・<u>麻婆丼</u> 米・豚挽き肉・木綿豆腐・玉ねぎ・ニラ 赤味噌・三温糖・醤油・みりん・片栗粉</p> <p>・<u>小松菜のごま酢和え</u> 小松菜・もやし・胡瓜・パプリカ・酢・三温糖・醤油 ごま</p> <p>・<u>中華スープ</u> 人参・玉葱・青梗菜・中華味</p>	<p>★ <u>かぼちゃ</u> <u>スコーン</u> 小麦粉・バター 南瓜・卵・牛乳 三温糖 ベーキング パウダー</p>	6 ・ 20 (水)	<p>・<u>ビーフハヤシライス</u> 米・牛肉・じゃが芋・人参・玉葱・グリーンピース エリンギ・ケチャップ・コンソメ</p> <p>・<u>さっぱりサラダ</u> 大根・胡瓜・パプリカ・大豆・酢・醤油・三温糖 オリーブオイル</p>	<p>柿 <u>クラッカー</u></p>
14 ・ 28 (木)	<p>・<u>ポークケチャップ</u> ・<u>ごはん</u> 豚肉・玉ねぎ・エリンギ・パプリカ・グリーンピース ケチャップ・ウスターソース・コンソメ・三温糖</p> <p>・<u>りんごサラダ</u> りんご・白菜・胡瓜・人参・醤油・酢・三温糖 オリーブオイル</p> <p>・<u>レタススープ</u> レタス・玉ねぎ・人参・コンソメ</p>	<p><u>おじゃこ</u> <u>おせんべい</u></p>	7 ・ 21 (木)	<p>・<u>豚肉の中華炒め</u> ・<u>ごはん</u> 豚肉・白菜・人参・きくらげ・玉ねぎ・ニラ 中華味・三温糖・オイスターソース・片栗粉</p> <p>・<u>人参とツナのナムル</u> 人参・もやし・ツナ・醤油・三温糖・ごま・ごま油</p> <p>・<u>わかめスープ</u> わかめ・玉葱・舞茸・中華味・醤油</p>	<p>★ <u>鮭おにぎり</u> 米・鮭・塩・ごま</p>
1 ・ 29 (金)	<p>・<u>秋刀魚の塩焼き</u> ・<u>ごはん</u> 秋刀魚・塩・酒</p> <p>・<u>秋のきのこサラダ</u> しめじ・舞茸・キャベツ・ブロッコリー・人参 ポン酢・ごま油</p> <p>・<u>油揚げの味噌汁</u> 油揚げ・小松菜・人参・玉ねぎ・かつお・味噌</p>	<p>★ <u>ふかし芋</u> さつまいも</p>	8 ・ 22 (金)	<p>・<u>鱈の塩麹焼き</u> ・<u>ごはん</u> 鱈・塩麹</p> <p>・<u>白菜のポン酢和え</u> 白菜・わかめ・ほうれん草・しめじ・ポン酢・三温糖</p> <p>・<u>具沢山味噌汁</u> 油揚げ・人参・玉葱・水菜・大根・かつお・味噌</p>	<p><u>チーズ</u> <u>おかき</u></p>
2 ・ 16 ・ 30 (土)	<p>・<u>くつつきつねうどん</u> うどん・油揚げ・かまぼこ・人参・ほうれん草 醤油・みりん・三温糖・昆布・かつお</p> <p>・<u>オレンジ</u></p>	<p><u>クッキー</u></p>	9 (土)	<p>・<u>くつつき五目うどん</u> うどん・ほうれん草・人参・えのき・かまぼこ 鶏肉・醤油・酒・みりん・三温糖・昆布・かつお</p> <p>・<u>バナナ</u></p>	<p><u>ビスケット</u></p>

【11月15日(金)月お誕生感謝会メニュー月】

- ・牛肉とレタスの味噌ピラフ…米・牛肉・コーン・レタス・赤味噌・醤油
 - ・サーモンフライ…鮭・塩・小麦粉・パン粉
 - ・カラフルサラダ…胡瓜・パプリカ・キャベツ・もやし・三温糖・醤油
 - ・オニオンスープ…玉葱・人参・パセリ・コンソメ
 - ★おやつ★・キャロットケーキ…小麦粉・三温糖・ベーキングパウダー・バター・牛乳・卵・人参・粉糖
- ※献立は都合により変更する場合があります。 ※★マークは手作りおやつです！
※毎日おじゃこを食べています。 ※週に1回鶏レバーを食べています。 ※毎日10時と3時に牛乳を飲んでます。

<秋の味覚 きこの栄養>

きこのには様々な栄養が含まれており、成長過程の子ども達にもぴったりな食材です。
きこの栄養素のひとつに、ビタミンDがあります。筋肉増強に役立ったり、カルシウムの吸収を助ける効果もあります。
ビタミンDは脂溶性ビタミンなので、油と一緒に摂ると吸収率が高まります。
また、疲労回復に役立つビタミンB群や、身体の調子を整えるミネラルも豊富で、季節の変わり目の秋にもぴったりな食材です。
ご家庭でも積極的に取り入れてみてくださいね。

11月の献立

日	初期	中期	後期	おやつ	日	初期	中期	後期	おやつ
11 25 (月)	・つぶし がゆ ・ささみ ペースト ・人参 ペースト	・おかゆ ・鶏肉のくたくた煮 ささみ・キャベツ・ピーマン 玉葱 ・人参サラダ 人参・もやし ・すまし汁 人参・玉葱	・軟飯 ・鶏肉のくたくた煮 ささみ・キャベツ・ピーマン 玉葱 ・人参サラダ 人参・もやし ・すまし汁 人参・玉葱	【中期】 ★パンがゆ 【後期】 ★ブレイン パン 強力粉・塩 三温糖 サラダ油 ドライ イースト 粉ミルク (中期のみ)	18 (月)	・つぶし がゆ ささみ ペースト ・じゃが芋 ペースト	・おかゆ ・鶏じゃが 鶏ミンチ・じゃが芋・玉葱 人参・グリーンピース ・キャベツのお浸し キャベツ・もやし ・大根のすまし汁 大根	・軟飯 ・鶏じゃが 鶏ミンチ・じゃが芋・玉葱 人参・グリーンピース ・キャベツのお浸し キャベツ・もやし ・大根の味噌汁 大根・味噌	★ 粉ふき芋 じゃが芋
12 26 (火)	・つぶし がゆ ・白身魚 ペースト ・ブロッコ リー ペースト	・おかゆ ・白身魚と里芋煮 白身魚・里芋・グリーンピース ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー・人参 ・野菜汁 玉葱	・軟飯 ・白身魚と里芋煮 白身魚・里芋・グリーンピース ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー・人参 ・味噌汁 玉葱・味噌	★【中期】 野菜おじや 米・玉葱 人参 ★【後期】 おかか おにぎり 米・鰹節	5 19 (火)	つぶし がゆ ・白身魚 ペースト ・かぼちゃ ペースト	・おかゆ ・白身魚と南瓜の煮物 白身魚・南瓜・玉葱 ・キャベツの和え物 人参・キャベツ ・オニオンスープ 玉葱	・軟飯 ・白身魚と南瓜の煮物 白身魚・南瓜・玉葱 ・キャベツの和え物 人参・キャベツ ・オニオンスープ 玉葱	★ バナナ 蒸しパン バナナ 小麦粉 ベーキング パウダー 三温糖 (後期のみ)
13 27 (水)	・つぶし がゆ ・豆腐 ペースト ・胡瓜 ペースト	・和風雑炊 米・豆腐・人参・玉葱 青梗菜 ・もやしの和え物 もやし・胡瓜 ・小松菜スープ 小松菜・玉葱	・和風丼 米・豆腐・人参・玉葱 青梗菜 ・もやしの和え物 もやし・胡瓜 ・小松菜スープ 小松菜・玉葱	★ コロコロ かぼちゃ かぼちゃ	6 20 (水)	・つぶし がゆ ・ささみ ペースト ・人参 ペースト	・リゾット 米・鶏ミンチ・人参 じゃが芋・グリーンピース ・大根サラダ 大根・胡瓜・パプリカ	・ハヤシライス 米・鶏ミンチ・人参 じゃが芋・グリーンピース ケチャップ ・大根サラダ 大根・胡瓜・パプリカ	柿
14 28 (木)	・つぶし がゆ ・ささみ ペースト ・白菜 ペースト	・おかゆ ・白菜のそぼろあん 鶏ミンチ・白菜・人参・玉葱 ・胡瓜の和え物 胡瓜・パプリカ ・野菜スープ レタス・玉葱	・軟飯 ・白菜のそぼろあん 鶏ミンチ・白菜・人参・玉葱 ・胡瓜の和え物 胡瓜・パプリカ ・味噌汁 レタス・玉葱・味噌	野菜チップ	7 21 (木)	・つぶし がゆ ・豆腐 ペースト ・白菜 ペースト	・おかゆ ・豆腐と野菜の煮物 豆腐・玉葱・白菜 ・もやしのナムル もやし・人参 ・野菜スープ 玉葱・人参	・軟飯 ・豆腐と野菜の煮物 豆腐・玉葱・白菜 ・もやしのナムル もやし・人参 ・野菜スープ 玉葱・人参	★【中期】 きなこ おじや 米・きな粉 ★【後期】 きな粉 おにぎり 米・きな粉
1 29 (金)	つぶし がゆ ・白身魚 ペースト ・キャベツ ペースト	・おかゆ ・白身魚と ブロッコリーの煮物 白身魚・ブロッコリー・人参 ・人参の和え物 人参・キャベツ ・オニオンスープ 玉葱	・軟飯 ・白身魚と ブロッコリーの煮物 白身魚・ブロッコリー・人参 ・人参の和え物 人参・キャベツ ・オニオンスープ 玉葱	★ ふかし芋 さつまいも	8 22 (金)	・つぶし がゆ ・白身魚 ペースト ・ほうれん 草ペースト	・おかゆ ・白身魚の野菜煮 白身魚・玉葱・ほうれん草 ・白菜サラダ 白菜・人参 ・すまし汁 大根・玉葱	・軟飯 ・白身魚の野菜煮 白身魚・玉葱・ほうれん草 ・白菜サラダ 白菜・人参 ・すまし汁 大根・玉葱	たかきび ボール
2 16 30 (土)	・つぶし がゆ ・豆腐 ペースト ・人参 ペースト	・ぐつぐつ煮込みうどん うどん・豆腐・人参・ほうれん草 ・オレンジ	クラッカー	9 1 (土)	・つぶし がゆ ・ささみ ペースト ・ほうれん 草ペースト	・ぐつぐつ煮込みうどん うどん・ささみ・人参・ほうれん草 ・バナナ	ビスケット		

【11月15日(金) お生感謝祭メニュー 月】

【初期】・つぶしがゆ ・ささみペースト ・キャベツペースト

【中期・後期】・おかゆ(中期) 軟飯(後期) ・白身魚の彩り煮…・白身魚・人参・パプリカ・グリーンピース

・キャベツサラダ…キャベツ・胡瓜 ・レタススープ…レタス・玉葱

★おやつ★ ・キャロット蒸しパン…人参・小麦粉・三温糖・ベーキングパウダー・サラダ油(後期のみ)

※献立は都合により変更する場合があります。※★マークは手作りおやつです！※10時と3時にお茶または牛乳(ミルク)を飲みます。

※初期・中期は昆布、後期は花かつおでだしをとっています。中期(後期に移行する時期)と後期は三温糖、醤油(少量)で味をつけています。

＜秋の味覚 きこの栄養＞

きこのには様々な栄養が含まれており、成長過程の子ども達にもぴったりな食材です。

きこの栄養素のひとつに、ビタミンDがあります。筋肉増強に役立ったり、カルシウムの吸収を助ける効果もあります。

ビタミンDは脂溶性ビタミンなので、油と一緒に摂ると吸収率が高まります。

また、疲労回復に役立つビタミンB群や、身体の調子を整えるミネラルも豊富で、季節の変わり目の秋にもぴったりな食材です。

ご家庭でも積極的に取り入れてみてくださいね。