



# 11月献立予定表

令和5年 認定こども園旭幼稚園

秋の深まりとともに、野山の木々が赤や黄色に彩られる季節になりました。運動会も、お天気に恵まれ、無事開催することができました。みなさん、よく頑張りましたね。すでに流行の時期に入っているインフルエンザですが、うがい、手洗いをして、罹らないように気を付けましょう。また、給食をもりもり食べて、栄養を摂り、食欲の秋を楽しみましょう。

マークの日はスプーンを持ってきて下さい。

★マークの日は、うさぎ・ひよこ完了食は白身魚です。 ※食材の都合等により、メニューを変更する場合があります。

日	主食	献立名	あか	きいろ	みどり	3時の おやつ	
			血、肉、骨をつくる	強い力をつくる	病気から守ってくれる		
1	水	もち麦ごはん	牛肉と豆腐のすきやき風 大根とツナのサラダ オレンジ	木綿豆腐・牛肉・ツナ	米・もち麦・砂糖 ごま醤油ドレッシング	玉ねぎ・チンゲン菜・人参・大根・キャベツ・きゅうり・オレンジ	フルーチェ(いちご)
2	木	○おべんとうを持ってきて下さい。				お菓子	
4	土	鶏塩うどん	鶏肉とちりめんじゃこのサラダ バナナ	鶏肉・ちりめんじゃこ	うどん・ごま醤油ドレッシング	長ネギ・水菜・人参・バナナ	お菓子
6	月	もち麦ごはん	豚肉とキャベツの味噌炒め ふかしいも 青ネギと麩のみそ汁	豚肉・味噌	米・もち麦・さつま芋・麩	キャベツ・ピーマン・人参・生姜・にんにく・玉ねぎ・青ネギ	黒糖蒸しパン
7	火	○おべんとうを持ってきて下さい。				お菓子	
★8	水	もち麦ごはん	サワラの味噌マヨ焼き 春雨ときゅうりの酢の物 揚げと玉ねぎのみそ汁	サワラ・刻み揚げ・味噌・白味噌	米・もち麦・砂糖・春雨	コーン・きゅうり・人参・玉ねぎ・大根	マカロニきなこ
9	木	○おべんとうを持ってきて下さい。				お菓子	
10	金	ロールパン	鶏肉の照り焼き かぼちゃとコーンのサラダ わかめとキャベツのスープ	鶏肉	ロールパン	かぼちゃ・きゅうり・コーン・ワカメ・玉ねぎ・人参・キャベツ	ツナむすび
11	土	ミートスパゲティ	ミートスパゲティ キャベツの昆布和え バナナ	牛ミンチ・豚ミンチ	スパゲティ・砂糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・きゅうり・塩昆布・バナナ	お菓子
13	月	もち麦ごはん	豚肉のスタミナ焼き カミカミれんこんサラダ ぎょうざスープ	豚肉・ぎょうざ・ちりめんじゃこ	米・もち麦・ごまクリームドレッシング	玉ねぎ・人参・ピーマン・れんこん・キャベツ・白菜	シュガートースト

14	火	牛丼	牛丼 じゃこいりさっぱり海苔酢和え オレンジ	牛肉・ちりめんじゃこ	米・砂糖	玉ねぎ・人参・ごぼう・キャベツ・刻み海苔・オレンジ	アメリカンドッグ
15	水	もち麦ごはん	赤魚のみぞれ煮 けんちょう えのきとワカメのみそ汁	赤魚・木綿豆腐・刻み揚げ・味噌	米・もち麦・砂糖	大根・人参・えのき・ワカメ・玉ねぎ	タイ焼き
16	木	肉うどん	肉うどん 平天入り和風青のりポテト パイン	牛肉・平天・刻み揚げ	うどん・砂糖・じゃが芋	玉ねぎ・青ネギ・塩昆布・青のり・パイン	ジャムサンド
17	金	中華丼	中華丼 チンゲン菜とキャベツのおかか和え 国産レモンゼリー	豚肉・花かつお	米・砂糖	白菜・玉ねぎ・人参・干し椎茸・チンゲン菜・キャベツ・コーン・ゼリー	クッキー
18	土	和風きのこスパゲティ	和風きのこスパゲティ キャベツときゅうりのサラダ バナナ	豚肉・ツナ	スパゲティ・ごまクリームドレッシング	青ネギ・刻み海苔・えのき・生椎茸・人参・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン・バナナ	お菓子
20	月	もち麦ごはん	鶏肉の味噌マヨ焼き さつま芋とコーンのサラダ 揚げと豆腐のみそ汁	鶏肉・刻み揚げ・木綿豆腐・味噌	米・もち麦・さつま芋	人参・きゅうり・コーン・ワカメ	お麩ラスク
21	火	ゆかりごはん	ほくほく豚じゃが 小松菜と白菜のごま和え 青ネギと麩のみそ汁	豚肉・刻み揚げ	米・砂糖・じゃが芋・麩	玉ねぎ・人参・小松菜・白菜・コーン・青ネギ・ゆかり	フルーチェ(ピーチ)
22	水	麻婆丼	麻婆丼 人参とキャベツのなめたけ和え りんご	豚ミンチ・木綿豆腐・赤味噌・中華みそ	米・砂糖	玉ねぎ・人参・生姜・なめたけ・キャベツ・きゅうり・りんご	お菓子
24	金	もち麦ごはん	鶏のから揚げ ツナと人参のひじき煮 さつま芋と揚げのみそ汁	鶏肉・味噌・刻み揚げ・ツナ・平天	米・もち麦・砂糖・さつま芋	生姜・にんにく・人参・ひじき・玉ねぎ・青ネギ	豆乳バナナケーキ
25	土	皿うどん	皿うどん キャベツとじゃこの甘酢和え バナナ	豚肉・ちりめんじゃこ	ぱりぱり麺・砂糖	白菜・玉ねぎ・人参・干し椎茸・キャベツ・刻み海苔・バナナ	お菓子
27	月	もち麦ごはん	ブルゴキ 春雨とツナのサラダ 青ネギと揚げのみそ汁	牛肉・ツナ・刻み揚げ・味噌	米・もち麦・砂糖・春雨・麩・ごま醤油ドレッシング	にんにく・玉ねぎ・人参・ら・きゅうり・コーン・えのき・青ネギ	きなこトースト
28	火	ロールパン	ホキフライ ツナとマカロニのサラダ チキンスープ	ホキフライ・ツナ・鶏肉	ロールパン・マカロニ	コーン・きゅうり・玉ねぎ・人参・キャベツ・パセリ	わかめむすび
29	水	ポークカレー	ポークカレー キャベツとコーンのごまドレサラダ オレンジ	豚肉	米・じゃが芋・ごまクリームドレッシング	玉ねぎ・人参・りんごジュース・キャベツ・きゅうり・コーン・オレンジ	バナナヨーグルト
30	木	わかめごはん	スパニッシュオムレツ ブロッコリーとツナのサラダ 玉ねぎとキャベツのスープ	卵・ツナ	米・じゃが芋・ごま醤油ドレッシング	ほうれん草・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・大根・きゅうり・ワカメ・キャベツ	さつま芋スティック

