

令和3年11月1日

保護者各位

# 11月給食献立表

認定こども園 文化保育園  
園長 浅田祐起子

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
1 (月)	牛乳 リンゴ	白胡麻ロール 野菜スープ 豆腐のカレー煮 マカロニサラダ	小麦、卵、乳 Mixベジタブル、鶏ガラ(乳) 豚肉、豆腐、玉葱、法蓮草、シチュ-mix(小麦、乳)、コンソメ(小麦、乳) マカロニ、マヨネーズ、胡瓜、コン、人参	牛乳 かるかん(上新粉、山芋、 ベキングパウダー)
2 (火)	牛乳 キウイ	白御飯、中華スープ 八宝菜 中華サラダ	厚揚げ、ニラ、人参、鶏ガラ(乳) 豚肉、エビ、イカ、小柱、白菜、筍、人参、玉葱、青梗菜、醤油、鶏ガラ(乳) 鶏肉、キャベツ、もやし、しめじ、赤パプリカ、レモン、ごま油、醤油	牛乳 お好み焼き(小麦、キャベツ、 山芋、天かす、コン、豆乳、 ケチャップ)
4 (木)	牛乳 黄桃缶	白御飯、味付海苔 味噌汁 高野豆腐のそぼろ煮 ワカメの酢の物	(小麦) 人参、大根、葱、出汁(乳) 鶏ミンチ、高野豆腐、玉葱、人参、ピーマン、醤油、出汁(乳) キャベツ、胡瓜、ワカメ、カニカマ、ミカン缶(小麦)、醤油	牛乳 カステラ☆ (小麦、卵)
5 (金)	牛乳 グレープ フルーツ	白御飯、味噌汁 鯖の照り焼き すき焼き風煮	人参、小松菜、茄子、出汁(乳) 鯖、醤油 牛肉、豆腐、麩、糸蒟蒻、玉葱、葱、白菜、醤油、出汁(乳)	カムカム DAY 牛乳 干し芋 かつぱえびせん(小麦)
6 (土)	牛乳 ハイハイ☆	スティックパン 野菜ラーメン オレンジ	小麦、卵、乳 中華麺(小麦)、豚肉、もやし、青梗菜、人参、ウェイパー(小麦、乳)、 醤油、鶏ガラ(乳)	牛乳 市販菓子(小麦、乳)
8 (月)	牛乳 リンゴ	クオータール 野菜スープ スパゲティソテー 蓮コンサラダ	小麦、卵、乳 人参、大根、豆苗、鶏ガラ(乳) スパゲティ、豚肉、玉葱、ピーマン、人参、ケチャップ 蓮根、人参、キャベツ、胡瓜、コン、鶏肉、練胡麻、醤油	牛乳 今川焼☆ (小麦、卵、乳)
9 (火)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 白身魚の南蛮漬け 厚揚げの肉豆腐	人参、薩摩芋、ワカメ、出汁(乳) ホキ、玉葱、ピーマン、パプリカ、醤油 厚揚げ、豚肉、玉葱、人参、糸蒟蒻、三度豆、醤油、出汁(乳)	牛乳 クラッカー☆ いちごヨーグルト☆
10 (水)	牛乳 オレンジ	五目寿司 味噌汁 五色和え	三つ葉、蓮根、人参、ジャコ、醤油、出汁(乳) 豆腐、薄揚げ、葱、出汁(乳) 小松菜、もやし、人参、しめじ、コン、花鰹、醤油	牛乳 スナッ麩(麩、バター)
11 (木) 誕生日 メニュー	牛乳 黄桃缶	チキンライス 海老フライ☆ ブロッコリーサラダ 野菜スープ ヤクルト☆	鶏肉、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ (小麦粉、乳、海老) ブロッコリー、人参、コン、醤油 大根、人参、じゃが芋、キャベツ、鶏ガラ(乳)	牛乳 誕生日ケーキ☆ (卵、乳、小麦)
12 (金)	牛乳 グレープ フルーツ	ビビンバ丼 中華スープ バンバンジーサラダ	豚ミンチ、法蓮草、もやし、人参、赤味噌、醤油、胡麻 白菜、人参、葱、鶏ガラ(乳) 鶏肉、キャベツ、胡瓜、人参、わかめ、練胡麻、醤油	カムカム DAY 牛乳 とうもろこし ソフトサラダ
13 (土)	牛乳 ハイハイ☆	ロールパン かやくうどん オレンジ	小麦、卵、乳 うどん、鶏肉、玉葱、人参、しめじ、法蓮草、醤油、出汁(乳)	牛乳 市販菓子(小麦、乳)
15 (月)	牛乳 リンゴ	スティックパン 野菜スープ 南瓜グラタン ひじきサラダ	小麦、卵、乳 キャベツ、人参、大根、鶏ガラ(乳) 鶏肉、南瓜、玉葱、マカロニ、チーズ、シチュ-mix(小麦、乳) ひじき、ツナ、法蓮草、人参、コン、練胡麻、醤油	牛乳 寒天のわらび餅風 (黒糖、きな粉、寒天)

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
16 (火)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 平天の煮物 和風サラダ	玉葱、ねぎ、薄揚げ、出汁(乳) 平天、玉葱、牛蒡、蓮根、人参、グリーンピース、醤油、出汁(乳) キャベツ、胡瓜、人参、ジャコ、醤油	牛乳 笑みころん☆ (卵、小麦、アーモンド)
17 (水)	牛乳 オレンジ	<b>園外保育・ランランチ</b> 給食はありません。お弁当の用意をお願いします。		牛乳 薩摩芋プリン(薩摩芋、牛乳、生クリーム、ゼラチン)
18 (木)	牛乳 黄桃缶	白御飯、味噌汁 いり豆腐 味噌マヨチキン	人参、葱、玉葱、出汁(乳) 豆腐、豚肉、玉葱、人参、グリーンピース、醤油、出汁(乳) 鶏肉、マヨネーズ、味噌、醤油	牛乳 クラッカー(小麦) 柿
19 (金)	牛乳 グレープ フルーツ	カレーライス 野菜スープ きのこの胡麻和え	豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、シチュー mix (小麦、乳)、スキムミルク、コンソメ(小麦、乳) 人参、白菜、豆苗、出汁(乳) しめじ、小松菜、キャベツ、人参、じゃこ、胡麻、醤油	カムカム DAY 牛乳 干し芋 ロアヌ(小麦、卵、乳)
20 (土)	牛乳 ハイハイ☆	クオータール 五日ラーメン オレンジ	小麦、卵、乳 中華麺(小麦)、豚肉、もやし、青梗菜、人参、玉葱、ウェイパー(小麦、乳)、醤油、鶏ガラ(乳)	牛乳 市販菓子(小麦、乳)
22 (月)	牛乳 リンゴ	レズンパン 澄まし汁 チリコンカン 根菜サラダ	小麦、卵、乳 人参、麩、葱、出汁(乳) 豚ミンチ、玉葱、大豆、ケチャップ、ホールマト、ウスター、コンソメ(小麦、乳) 牛蒡、大根、人参、コン、胡瓜、練胡麻、醤油	牛乳 ワッフル☆ (小麦、卵、乳)
24 (水)	牛乳 黄桃缶	白御飯、味噌汁 切干大根の煮物 肉団子の甘煮	人参、豆腐、ワカメ、出汁(乳) 豚肉、切干大根、人参、薄揚げ、竹輪、醤油、出汁(乳) (鶏肉、大豆) 醤油	牛乳 胡麻クッキー (小麦、バター、黒胡麻)
25 (木)	牛乳 キウイ	和風スパゲティ スペイン風オムレツ 野菜スープ オレンジ	スパゲティ、ツナ、小松菜、しめじ、昆布茶、醤油 卵、じゃが芋、玉葱、ピーマン、赤パプリカ、ケチャップ キャベツ、コン、人参、鶏ガラ(乳)	牛乳 バナナきな粉蒸しパン (ホットケーキ mix、豆乳、バナナ、きな粉)
26 (金)	牛乳 グレープ フルーツ	五日御飯 味噌汁 すき昆布の煮物 赤魚の煮付	鶏肉、人参、蒟蒻、豆苗、椎茸、醤油 人参、茄子、白菜、出汁(乳) 豚肉、昆布、糸蒟蒻、玉葱、人参、醤油、出汁(乳) 赤魚、醤油、出汁(乳)	カムカム DAY 牛乳 さきいか(乳) 白い風船(乳)
27 (土)	牛乳 ハイハイ☆	白胡麻ロール 焼きそば オレンジ	小麦、卵、乳 中華麺(小麦)、豚肉、玉葱、キャベツ、もやし、人参、焼きそばソース(小麦)	牛乳 市販菓子(小麦、乳)
29 (月)	牛乳 リンゴ	メープルスティックパン 野菜スープ クリーム煮 黒胡麻サラダ	小麦、卵、乳 人参、大根、麩、醤油、出汁(乳) 鶏肉、キャベツ、玉葱、スキムミルク、シチュー mix (小麦、乳)、mix ベジタブル、カリフラワー、フロコリン、コンソメ(小麦、乳) 牛蒡、蓮根、パプリカ、ピーマン、ひじき、練胡麻、醤油	牛乳 野菜チヂミ☆ タル(醤油)
30 (火)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 肉じゃが 小松菜の胡麻和え	人参、舞茸、白菜、出汁(乳) 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、糸蒟蒻、三度豆、醤油、出汁(乳) 小松菜、人参、コン、胡麻、醤油	牛乳 安倍川マカロニ (マカロニ、きな粉)

☆印は市販品を使用しています。★印は新メニューです。カムカム DAY では市販菓子を使用しています。  
食材の入荷都合等により、内容を予告なく変更する場合があります。予めご了承下さい。

栄養素別給与栄養量(11月平均)

エネルギー(kal)	タンパク質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
484	18.8	16.6	312	1.7
ビタミン				食物繊維(g)
A(μm)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	
171	0.26	0.43	22	3.3

※3歳児以上を対象とした数値を記載しています



### 寒い季節になってきました

「子どもは風の子」といって、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気を付けてあげたいもの。風邪の原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、タンパク質、脂質、ビタミンC、ビタミンAの4つの栄養素をバランスよく摂取するようにしましょう。

