

令和5年度

11月給食予定献立表



認定こども園 あけぼの幼稚園

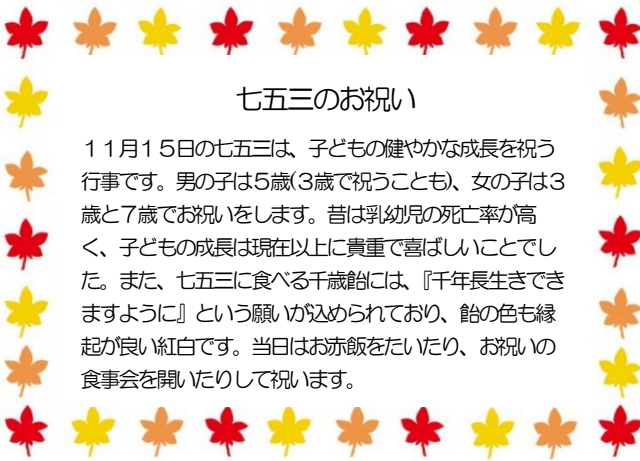
日	10時おやつ (1・2歳児のみ)	昼食 (さくちゅう代替メニュー)	主な材料	3時のおやつ
1 (水) 白ご飯	スキムミルク せんべい	ぶりの照り焼き 春雨の酢の物 豚汁	・ぶり 生姜 三温糖 みりん 酒 濃口 ・春雨 かにかま キャベツ きゅうり ごま油 三温糖 薄口 酢 ・豚肉 油 生揚げ 大根 ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ いりこ 麦みそ	スキムミルク きなこクッキー (薄力粉 BP マーガリン 三温糖 卵 きなこ 黒ごま)
2 (木)	スキムミルク 卵ボーロ	パン 牛乳 チキンハンガリー ポテトサラダ コンソメスープ	・鶏肉 玉ねぎ 人参 GP コーン 薄力粉 バター ソース クチャップ ・じゃが芋 ハム きゅうり 人参 マヨネーズ 塩 ・ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ コンソメ 塩	麦茶 お好み焼き (お好み焼き粉 お好みソース マヨ 卵 桜エビ キャベツ 山芋 かつお節)
3 (金)	🍀 文化の日 🍀			
4 (土) 白ご飯	スキムミルク ソフトせんべい	きんぴら牛丼 チーズサラダ 小松菜の味噌汁	・牛肉 ごぼう 人参 玉ねぎ 油 濃口 薄口 三温糖 みりん 酒 ごま ・チーズ ハム きゅうり キャベツ コーン マヨネーズ 塩 ・小松菜 厚揚げ えのき いりこ 麦みそ	スキムミルク ペジタべる
6 (月) 白ご飯	スキムミルク クッキー	あんかけ焼きそば (あんかけうどん) 中華風スープ バナナ	・パリパリ麺 (うどん) かまぼこ えび 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 油 中華だし 薄口 三温糖 片栗粉 ・豆腐 わかめ しめじ 長ネギ ごま油 鶏がらスープの素 薄口 片栗粉 ・バナナ	スキムミルク キャラメルコーン
7 (火) 白ご飯	スキムミルク ビスケット	すき焼き風煮 切干大根サラダ じゃが芋の味噌汁	・牛肉 厚揚げ 糸こんにゃく 白菜 人参 長ネギ えのき 油 三温糖 濃口 みりん ・切干大根 もやし きゅうり 人参 ごま 三温糖 酢 薄口 ・じゃが芋 わかめ 玉ねぎ いりこ 麦みそ	スキムミルク ほうれん草蒸しパン (ホットケーキMIX 三温糖 ほうれん草 卵 マーガリン)
8 (水) 白ご飯	スキムミルク せんべい	魚のかば焼き ひじきとささみのサラダ すまし汁	・白身魚 酒 片栗粉 油 三温糖 濃口 みりん ・ひじき ささみ かにかま コーン きゅうり マヨネーズ 酢 薄口 三温糖 ・かまぼこ もやし えのき ねぎ 出汁昆布 かつお節 薄口	スキムミルク かつぱえびせん
9 (木)	スキムミルク 卵ボーロ	パン 牛乳 和風チキンカツ マカロニ卵サラダ カレースープ	・鶏肉 酒 薄口 にんにく 生姜 薄力粉 卵 パン粉 油 ・マカロニ 卵 ハム きゅうり 人参 コーン マヨネーズ 塩 ・ベーコン 玉ねぎ 人参 GP コンソメ カレールウ マーガ リン	麦茶 スティックチーズ ホームパイ
10 (金) ★誕生日会	スキムミルク クラッカー	わかめご飯 鮭のしモンマヨソース シルバーサラダ 吉野汁 ヨーグルト	・米 わかめご飯の素 コーン じゃこ ・鮭 塩 にんにく 薄力粉 バター マヨネーズ コンソメ 三温糖 レモン パセリ ・春雨 ハム きゅうり キャベツ 三温糖 薄口 酢 ・鶏肉 生揚げ 豆腐 人参 大根 ほうれん草 片栗粉 出汁昆 布 かつお節 薄口	スキムミルク 大学芋 (さつま芋 油 水あめ 濃口 黒ごま)
11 (土) 白ご飯	スキムミルク ソフトせんべい	ハヤシライス ツナサラダ りんご (ミニゼリー)	・豚肉 玉ねぎ しめじ GP 油 ハヤシルウ ・ツナ キャベツ きゅうり 人参 マヨネーズ 塩 こしょう ・りんご (ミニゼリー)	麦茶 おにぎり (米 菜めし)
13 (月) 白ご飯	スキムミルク クッキー	五目うどん 手作りぶりかけ 野菜の卵とじ	・うどん 鶏肉 かまぼこ 人参 えのき 椎茸 ねぎ 出汁昆布 かつお節 薄口 ・じゃこ かつお節 青のり わかめご飯の素 ごま ごま油 ・人参 もやし ピーマン 油 卵 三温糖 薄口 ほんだし	スキムミルク みかん 星たべよ
14 (火) 白ご飯	スキムミルク ビスケット	とり天みぞれかけ 白菜のおかかあえ 厚揚げの味噌汁	・鶏肉 塩 酒 生姜 卵 薄力粉 片栗粉 油 大根 三温糖 薄口 酢 ・白菜 ほうれん草 人参 かつお節 三温糖 濃口 ・厚揚げ かぼちゃ しめじ いりこ 麦みそ	スキムミルク クリームパンケーキ (食パン 卵 牛乳 クリームチー ズ ホットケーキMIX 三温糖 マーガリン)
15 (水) 白ご飯	スキムミルク せんべい	肉じゃが かにかまの酢の物 なめこの味噌汁	・豚肉 じゃが芋 こんにゃく 人参 玉ねぎ GP 油 三温糖 薄口 濃口 みりん ・かにかま もやし きゅうり 卵 ごま 三温糖 酢 薄口 ・なめこ 豆腐 わかめ ねぎ いりこ 麦みそ	スキムミルク ひとくちゼリー チョコイス

16 (木)	スキムミルク 卵ボーロ	パン 牛乳 チキンハンガリー ポテトサラダ コンソメスープ	・鶏肉 玉ねぎ 人参 GP コーン 薄力粉 バター ソース ケチャップ ・じゃが芋 ハム きゅうり 人参 マヨネーズ 塩 ・ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ コンソメ 塩	麦茶 お好み焼き (お好み焼き粉 お好みソース マヨ 卵 桜エビ キャベツ 山芋 かつお節)
17 (金) ★愛情弁当	スキムミルク クラッカー	🏠 一日遠足 🏠		スキムミルク まがりせんべい
18 (土) 白ご飯	スキムミルク ソフトせんべい	きんぴら牛丼 チーズサラダ 小松菜の味噌汁	・牛肉 ごぼう 人参 玉ねぎ 油 濃口 薄口 三温糖 みりん 酒 ごま ・チーズ ハム きゅうり キャベツ コーン マヨネーズ 塩 ・小松菜 厚揚げ えのき いりこ 麦みそ	スキムミルク ベジたべる
20 (月) 白ご飯	スキムミルク クッキー	あんかけ焼きそば (あんかけうどん) 中華風スープ バナナ	・パリパリ麺 (うどん) かまぼこ えび 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 油 中華だし 薄口 三温糖 片栗粉 ・豆腐 わかめ しめじ 長ネギ ごま油 鶏がらスープの素 薄口 片栗粉 ・バナナ	スキムミルク キャラメルコーン
21 (火) 白ご飯	スキムミルク ビスケット	すき焼き風煮 切干大根サラダ じゃが芋の味噌汁	・牛肉 厚揚げ 糸こんにゃく 白菜 人参 長ネギ えのき 油 三温糖 濃口 みりん ・切干大根 もやし きゅうり 人参 ごま 三温糖 酢 薄口 ・じゃが芋 わかめ 玉ねぎ いりこ 麦みそ	スキムミルク ほうれん草蒸しパン (ホットケーキMIX 三温糖 ほうれん草 卵 マーガリン)
22 (水) 白ご飯	スキムミルク せんべい	魚のかば焼き ひじきとささみのサラダ すまし汁	・白身魚 酒 片栗粉 油 三温糖 濃口 みりん ・ひじき ささみ かこかま コーン きゅうり マヨネーズ 酢 薄口 三温糖 ・かまぼこ もやし えのき ねぎ 出汁昆布 かつお節 薄口	スキムミルク かつぱえびせん
23 (木)	🌸 勤労感謝の日 🌸			
24 (金) 白ご飯	スキムミルク クラッカー	ぶりの照り焼き 春雨の酢の物 豚汁	・ぶり 生姜 三温糖 みりん 酒 濃口 ・春雨 かこかま キャベツ きゅうり ごま油 三温糖 薄口 酢 ・豚肉 油 生揚げ 大根 ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ いりこ 麦みそ	スキムミルク きなこクッキー (薄力粉 BP マーガリン 三温糖 卵 きなこ 黒ごま)
25 (土) 白ご飯	スキムミルク ソフトせんべい	ハヤシライス ツナサラダ りんご (ミニゼリー)	・豚肉 玉ねぎ しめじ GP 油 ハヤシルー ・ツナ キャベツ きゅうり 人参 マヨネーズ 塩 こしょう ・りんご (ミニゼリー)	麦茶 おにぎり (米 菜めし)
27 (月) 白ご飯	スキムミルク クッキー	五目うどん 手作りぶりかけ 野菜の卵とじ	・うどん 鶏肉 かまぼこ 人参 えのき 椎茸 ねぎ 出汁昆布 かつお節 薄口 ・じゃこ かつお節 青のり わかめご飯の素 ごま ごま油 ・人参 もやし ピーマン 油 卵 三温糖 薄口 ほんだし	スキムミルク みかん 星たべよ
28 (火) 白ご飯	スキムミルク ビスケット	とり天みぞれかけ 白菜のおかかあえ 厚揚げの味噌汁	・鶏肉 塩 酒 生姜 卵 薄力粉 片栗粉 油 大根 三温糖 薄口 酢 ・白菜 ほうれん草 人参 かつお節 三温糖 濃口 ・厚揚げ かぼちゃ しめじ いりこ 麦みそ	スキムミルク クリームパンケーキ (食パン 卵 牛乳 クリームチー ズ ホットケーキMIX 三温糖 マーガリン)
29 (水) 白ご飯	スキムミルク せんべい	肉じゃが かこかまの酢の物 なめこの味噌汁	・豚肉 じゃが芋 こんにゃく 人参 玉ねぎ GP 油 三温糖 薄口 濃口 みりん ・かこかま もやし きゅうり 卵 ごま 三温糖 酢 薄口 ・なめこ 豆腐 わかめ ねぎ いりこ 麦みそ	スキムミルク ひとくちゼリー チョイス
30 (木)	スキムミルク 卵ボーロ	パン 牛乳 和風チキンカツ マカロニ卵サラダ カレースープ	・鶏肉 酒 薄口 にんにく 生姜 薄力粉 卵 パン粉 油 ・マカロニ 卵 ハム きゅうり 人参 コーン マヨネーズ 塩 ・ベーコン 玉ねぎ 人参 GP コンソメ カレールウ マーガ リン	麦茶 スティックチーズ ホームパイ

★給食室から★

※未満児のおやつは食べやすさ等を考慮し、変更する場合があります

17日(金)は一日遠足のため給食はありません。お弁当と水筒の準備をよろしくお願ひ致します。



七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳(3歳で祝うことも)、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で喜ばしいことでした。また、七五三に食べる千歳飴には、『千年長生きできますように』という願いが込められており、飴の色も縁起が良い紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事を開いたりして祝います。

食事の時の正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気を付けましょう。

- ◎背筋をまっすぐ伸ばす
- ◎テーブルにひじをつけない
- ◎お茶碗やお椀は手にもつ
- ◎両足を床につける
- ◎テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける

