

## 

			バーノフ J/人上 H/ ユイン ** 「かみかみメニュー」には®むをつけてあります。	2024年11月 聖隷こども園ひかりの子		幼児		乳児	
	1 1			おやつ		エネルギー	脂質g	エネルギー	脂質g
保保	曜	ぎょうじ 行事	献立名	•	T C G G	kcal		kcal	
1317	то			乳児・午前	乳幼児・午後	たんぱく質g	塩分 g	たんぱく質g	塩分 g
1	きん 金	しかけんしん 歯 <b>科検診</b>	カレーライス コールスローサラダ	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	653	25.9	586	25.2
	<u></u>	EI PI IXID	ぎゅうにゅう 牛乳	ビスケット	バナナ・◎するめ	21.9	2.0	20.9	1.7
2	ž		チャーハン レタススープ ヨーグルト	むぎちゃ	むぎちゃ	462	7.3	398	7.2
			<sup>ちぎちゃ</sup> フルーツ 麦茶	お菓子	お菓子	12.9	1.2	11.2	1.0
4	月	ふりかえきゅうじつ 振替休日				-	-	-	-
	Л	派目外口				-	-	-	-
5	か火		とうにゅう 豆乳ロールパン 魚の人参マヨ焼き コーンサラダ	<sub>むぎちゃ</sub> 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳	573	19.3	487	23.5
	^		はくさい ツナと白菜のカレースープ みかん 牛乳	クラッカー	プリン	23.0	1.6	24.8	1.3
6	水水		ごはん 肉豆腐 青菜のごま和え	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	556	9.3	495	17.3
	水		しる だいこん みそ汁(大根・わかめ) りんご 麦茶	バナナ	カルシウムラスク	25.2	1.3	20.6	1.4
7	长		きんときにきめ 金時煮豆 ブロッコリー	<sup>むぎちゃ</sup> 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳	100	4.1	486	9.6
	^		<sup>かん</sup> むぎちゃ パイン缶 麦茶	ヨーグルト	のりまき	6.2	0.4	22.8	1.1
8	金		べんとう ひ りにゅうしょく ていきょう お弁当の日 ※離乳食は提供します。	<sub>むぎちゃ</sub> 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳	-	-	-	-
_	壶		お开当の日 ※離乳度は提供します。	チーズ	<sup>こざかな</sup> せんべい・◎小魚	-	-	-	-
9	ž		おにぎり けんちん汁 ゼリー	<sup>むぎちゃ</sup> 麦茶	<sup>むぎちゃ</sup> 麦茶	440	3.5	378	3.8
Ľ	土		<sup>むぎちゃ</sup> フルーツ 麦茶	<sup>かし</sup> お菓子	かし お菓子	13.3	1.7	11.3	1.4
11	げつ月	しゅうかくかんしゃさいれいはい 収穫感謝祭礼拝	ごはん 鶏肉のバーベキュー焼き ©金平ごぼう	<del>とうにゅう</del> 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	554	16.9	498	17.5
L	月	収穫愍謝祭礼拝	しる とうふ あぶら みそ汁(豆腐・油あげ) パナナ 麦茶	ビスケット	麸ラスク	23.3	1.5	21.3	1.4
12	か火	しゅうかくかんしゃさいほうもん 収穫感謝祭訪問	しょく ちつあ や いも 食パン 厚揚げのコーンみそ焼き さつま芋サラダ	むぎちゃ 麦茶	とうにゅう 豆乳	649	22.2	542	19.2
12	火	収穫感謝祭訪問	ちゅうか 中華ス一プ メロン 告ゅうにゅう 牛乳	せんべい	いなりずし	26.2	1.4	21.7	1.3
13	すい		<sup>さかな</sup> ごはん お魚ハンバーグ ゆかりポテト トマト	むぎちゃ 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳	514	9.1	399	9.4
13	水	*	しる はくさい みそ汁(白菜・わかめ) りんご 麦茶	チーズ	みかん・ビスケット	20.7	1.4	18.0	1.3
	<b>4</b> <	りょうり	おにぎり キャベツとトマトのサラダ	むぎちゃ 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳	607	14.2	437	10.1
14	木	みんなでお料理	をがしる もぎちゃ 豚汁 みかん 麦茶	バナナ	ジャムサンドパン	21.5	1.8	15.5	1.3
45	きん		きゅうり スパゲティミートソース 胡瓜もみ チーズ	<sup>むぎちゃ</sup> 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳	566	19.1	474	16.7
15	きん 金		かん とうにゅう パイン缶 豆乳	ヨーグルト	や 焼き芋	25.0	1.3	21.9	1.0
40	Ł		ツナサンド ポトフ	<sub>むぎちゃ</sub> 麦茶	<sub>むぎちゃ</sub> 麦茶	511	11.6	432	9.3
16	±		ゼリー フルーツ 豆乳	お菓子	がしお菓子	19.5	1.4	15.2	1.0
	(fo		sha Lare きり配したいこんに ごはん 魚の塩焼き 切干大根煮	むぎちゃ 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳	614	20.1	448	15.1
18	月		しる あおな かん むぎちゃ みそ汁(もやし・青菜) パイン缶 麦茶	せんべい	肉まん	26.0	2.0	19.3	1.5
	źλ		ぶたにく ちんげんさい いた もの ポテトパン 豚肉と青梗菜の炒め物 トマト	むぎちゃ 麦茶	ぎゅうにゅう	598	23.8	503	19.9
19	火		ジュ 豆腐のとろみスープ みかん 牛乳	バナナ	る 黒ゴマクッキー	22.9	1.5	18.7	1.2
	#II.		さいにく や なっとうあ   でいていていていていていていていていていていていていていていていていていていて	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう	550	13.1	477	14.3
20	水水		しる いも あぶら みそ汁(じゃが芋・油あげ) パナナ 麦茶	クラッカー	ピザトースト	26.0	2.0	22.3	1.6
	*/	· 🖫 🚪	サ が呼られる あまに 素ラーメン 南瓜の甘煮 スティック胡瓜	シブラガ むぎちゃ 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳	593	13.6	521	13.4
21	茶		# カースク	ヨーグルト	いもぼた	24.8	1.7	22.8	1.4
	<b>\$</b> 1.		プロン + 1.	ョーグルト むぎちゃ 麦茶	いもはた ぎゅうにゅう 牛乳	620	19.3	520	17.9
22	きん 金		して からな みそ汁(青菜・えのき) りんご 麦茶	を チーズ	ゼリー・ウエハース	20.4	1.6	18.5	1.7
	17	\$4.2.54.4.1 m. **	マケくハ ト日本・人似さ) ツハン	1,-^	E リー・リエハース	-	-	-	-
23	±	動労感謝の日	ดี เาริง ช่องกับรั			-	-	-	-
	(e) -		□ はん 豆腐入り卵焼き 人参のおかか煮	むぎちゃ 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳	555	15.3	430	14.1
25	月		こばん 豆腐入り卵焼き 人参のおかか煮 しる たま みそ汁(玉ねぎ・わかめ) みかん 麦茶	文栄	午乳 こめ 米かんぱん	19.2	1.7	16.7	1.5
			みそけ(生ねき・わかめ) みかん 麦茶   しょ	チース <sup>むぎちゃ</sup> 麦茶	米かんはん むぎちゃ 麦茶	542	13.4	464	11.3
26	火		度バン 豚肉のアップルソースからの もやしのサフタ はくさい かん ぎゅうごゅう 中乳 パイン缶 牛乳			23.0	1.3	18.5	1.0
			日菜のコンソメスーフ バイン缶 牛乳	バナナ <sup>むぎちゃ</sup> 麦茶	おにぎり <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳	590	15.1	440	12.6
27	水水		歯こはん 鶏肉と大根の煮物 ◎れんこんの夫ぶらしる おきらみ きょう みかん 麦茶 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・			23.6	2.1	18.0	1.6
			A ANTO	クラッカー むぎちゃ 麦茶	メロンパン ぎゅうにゅう 牛乳	545	20.2	477	18.7
28	木		171-17			18.0	1.1	17.2	1.0
			the state of the s	ヨーグルト 登乳	おにまんじゅう <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳	550	12.1	491	13.5
29	きん 金		ごはん ◎魚とごぼうの素付 調点の酢の物 まるやかみそい パナナ 麦条		_	23.9	1.4	21.7	1.2
	$\vdash$		Na I'A	ビスケット むぎちゃ 麦茶	きな粉ココアマカロニ <sup>むぎちゃ</sup> 麦茶	484	10.5	442	9.8
30	±		かがない	麦茶 かし お菓子	麦茶 かし お菓子	18.3	1.4	16.0	1.2
			フルーツ 麦茶	お菓子	お菓子	10.3	1.4	10.0	1.2

※仕入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

## りょうり ぜんごくせいは ◇お料理で全国制覇◇

こいできます。 今月紹介する鳥取県には日本最大の砂丘「鳥取砂丘」があり、らくだライドやパラグライダ―等の体験ができます。

「素らーめん」はうどんの汗に中華麺が入り、かまぼこ、天かすなどをトッピングした料理で、鳥取市民のソールフードと呼ばれています。 食べ盛りの学生に喜んでもらいたいという思いでできました。園では子どもが食べやすいように少しアレンジして提供します。 「いもぼた」は収養の少なかったもち彩の代わりに盛んに作られていたさつま学でかさ増しをしたことから生まれました。

たけん 他県にいもぼたと呼ばれるものはありますが、地域によって芋の種類が異なります。

\*大坂うまいもんの歌の替え歌です\*

とっとりには うまいもんが えっと あるんだにい~ いもぼた すらーめん ごっつい うまいだに~ とっとりには すてきなところが えっと あるんだにい~ とっとりさきゅう いなばのしろうさぎ





鳥取県にある白兎神社は 神話『因幡の白兎』の舞台です。