11月予定献立表

※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。

2024年11月　聖隷こども園ひかりの子

日付	曜日	行事	献立名	おやつ 乳児・午前	おやつ 乳幼児・午後	幼児 エネルギー kcal / たんぱく質g	幼児 脂質 g / 塩分 g	乳児 エネルギー kcal / たんぱく質g	乳児 脂質 g / 塩分 g
1	金	歯科検診	カレーライス　コールスローサラダ メロン　牛乳	豆乳 ビスケット	牛乳 バナナ・◎するめ	653 21.9	25.9 2.0	586 20.9	25.2 1.7
2	土		チャーハン　レタススープ　ヨーグルト フルーツ　麦茶	麦茶 お菓子	麦茶 お菓子	462 12.9	7.3 1.2	398 11.2	7.2 1.0
4	月	振替休日				– –	– –	– –	– –
5	火		豆乳ロールパン　魚の人参マヨ焼き　コーンサラダ ツナと白菜のカレースープ　みかん　牛乳	麦茶 クラッカー	牛乳 プリン	573 23.0	19.3 1.6	487 24.8	23.5 1.3
6	水		ごはん　肉豆腐　青菜のごま和え みそ汁(大根・わかめ)　りんご　麦茶	豆乳 バナナ	牛乳 カルシウムラスク	556 25.2	9.3 1.3	495 20.6	17.3 1.4
7	木		こぎつねうどん　金時煮豆　ブロッコリー パイン缶　麦茶	麦茶 ヨーグルト	牛乳 のりまき	100 6.2	4.1 0.4	486 22.8	9.6 1.1
8	金		お弁当の日　※離乳食は提供します。	麦茶 チーズ	牛乳 せんべい・◎小魚	– –	– –	– –	– –
9	土		おにぎり　けんちん汁　ゼリー フルーツ　麦茶	麦茶 お菓子	麦茶 お菓子	440 13.3	3.5 1.7	378 11.3	3.8 1.4
11	月	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 みそ汁(豆腐・油あげ)　バナナ　麦茶	豆乳 ビスケット	牛乳 麩ラスク	554 23.3	16.9 1.5	498 21.3	17.5 1.4
12	火	収穫感謝祭訪問	食パン　厚揚げのコーンみそ焼き　さつま芋サラダ 中華スープ　メロン　牛乳	麦茶 せんべい	豆乳 いなりずし	649 26.2	22.2 1.4	542 21.7	19.2 1.3
13	水		ごはん　お魚ハンバーグ　ゆかりポテト　トマト みそ汁(白菜・わかめ)　りんご　麦茶	麦茶 チーズ	牛乳 みかん・ビスケット	514 20.7	9.1 1.4	399 18.0	9.4 1.3
14	木	みんなでお料理	おにぎり　キャベツとトマトのサラダ 豚汁　みかん　麦茶	麦茶 バナナ	牛乳 ジャムサンドパン	607 21.5	14.2 1.8	437 15.5	10.1 1.3
15	金		スパゲティミートソース　胡瓜もみ　チーズ パイン缶　豆乳	麦茶 ヨーグルト	牛乳 焼き芋	566 25.0	19.1 1.3	474 21.9	16.7 1.0
16	土		ツナサンド　ポトフ ゼリー　フルーツ　豆乳	麦茶 お菓子	麦茶 お菓子	511 19.5	11.6 1.4	432 15.2	9.3 1.0
18	月		ごはん　魚の塩焼き　切干大根煮 みそ汁(もやし・青菜)　パイン缶　麦茶	麦茶 せんべい	牛乳 肉まん	614 26.0	20.1 2.0	448 19.3	15.1 1.5
19	火		ポテトパン　豚肉と青梗菜の炒め物　トマト 豆腐のとろみスープ　みかん　牛乳	麦茶 バナナ	牛乳 黒ゴマクッキー	598 22.9	23.8 1.5	503 18.7	19.9 1.2
20	水		ごはん　鶏肉のマーマレード焼き　納豆和え みそ汁(じゃが芋・油あげ)　バナナ　麦茶	豆乳 クラッカー	牛乳 ピザトースト	550 26.0	13.1 2.0	477 22.3	14.3 1.6
21	木		素ラーメン　南瓜の甘煮　スティック胡瓜 メロン　牛乳	麦茶 ヨーグルト	牛乳 いもぼた	593 24.8	13.6 1.7	521 22.8	13.4 1.4
22	金		ひじきの混ぜごはん　花シューマイ　れんこんサラダ みそ汁(青菜・えのき)　りんご　麦茶	麦茶 チーズ	牛乳 ゼリー・ウエハース	620 20.4	19.3 1.6	520 18.5	17.9 1.7
23	土	勤労感謝の日				– –	– –	– –	– –
25	月		ごはん　豆腐入り卵焼き　人参のおかか煮 みそ汁(玉ねぎ・わかめ)　みかん　麦茶	麦茶 チーズ	牛乳 米かんぱん	555 19.2	15.3 1.7	430 16.7	14.1 1.5
26	火		食パン　豚肉のアップルソースからめ　もやしのサラダ 白菜のコンソメスープ　パイン缶　牛乳	麦茶 バナナ	麦茶 おにぎり	542 23.0	13.4 1.3	464 18.5	11.3 1.0
27	水		醤ごはん　鶏肉と大根の煮物　◎れんこんの天ぷら みそ汁(青菜・えのき)　みかん　麦茶	麦茶 クラッカー	牛乳 メロンパン	590 23.6	15.1 2.1	440 18.0	12.6 1.6
28	木		焼きそば　◎スティック野菜　トマト りんご　豆乳	麦茶 ヨーグルト	牛乳 おにまんじゅう	545 18.0	20.2 1.1	477 17.2	18.7 1.0
29	金		ごはん　◎魚とごぼうの煮付　胡瓜の酢の物 まろやかみそ汁　バナナ　麦茶	豆乳 ビスケット	牛乳 きな粉ココアマカロニ	550 23.9	12.1 1.4	491 21.7	13.5 1.2
30	土		焼うどん　すまし汁　ヨーグルト フルーツ　麦茶	麦茶 お菓子	麦茶 お菓子	484 18.3	10.5 1.4	442 16.0	9.8 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。

◇お料理で全国制覇◇

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ー等の体験ができます。

「素らーめん」はうどんの汁に中華麺が入り、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」は収穫の少なかったもち米の代わりに盛んに作られていたさつま芋でかさ増しをしたことから生まれました。

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。

♪ とっとりうまいもんのうた ♪　　＊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。