



11月献立表

◎はカミカミメニューの印です。

2022年11月 聖隷こども園こうのとり豊田

日 付	曜 日	ぎ ょう じ 行 事	こ ん だ て め い 献 立 名	おやつ		幼 児		乳 児	
				乳 児 ・ 午 前	乳 幼 児 ・ 午 後	エ ネ ル ギ ー kcal	脂 質 g	エ ネ ル ギ ー kcal	脂 質 g
						たん ぱ く 質 g	塩 分 g	たん ぱ く 質 g	塩 分 g
1	か 火		ツナサンドロール 豚肉と青梗菜の炒め物 トマト くずし豆腐のスープ オレンジ 牛乳	お茶 バナナ	お茶 いなりずし	655 26.9	30.5 2.1	540 21.8	24.5 1.7
2	す い 水		スパゲティカレーミートソース 胡瓜もみ チーズ メロン 豆乳	お茶 ヨーグルト	牛乳 ゼリー・ウエハース	592 26.5	22.1 1.9	527 23.6	19.4 1.5
3	も く 木	ぶん か ひ 文 化 の 日							
4	き ん 金	ひ わ た く ん れ ん 引 き 渡 し 訓 練	ごはん 魚の塩焼き 切干大根煮 すまし汁(まいたけ・若布) りんご お茶	お茶 せんべい	お茶 ビスコ	442 18.7	8.6 1.7	364 14.7	7.8 1.3
5	ど 土		おにぎり けんちん汁 ヨーグルト フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	359 12.5	4.2 2.3	310 10.8	5.3 1.9
7	げ つ 月		ごはん 鶏肉のパーベキュー焼き ◎金平ごぼう みそ汁(白菜・油揚げ) バナナ お茶	豆乳 ビスケット	の 飲むラクフェリン お菓子	517 21.3	9.9 1.7	481 20.1	12.2 1.5
8	か 火		豆乳パン 魚の香草焼き マセドアンサラダ たまねぎ 玉葱スープ キウイ 牛乳	お茶 バナナ	お茶 おにぎり	562 24.6	18.4 1.0	455 18.9	14.8 0.8
9	す い 水	よ う じ え ん そ く 幼 児 遠 足	焼きそば さつまいもの甘煮 ブロッコリー みかん お茶	お茶 ヨーグルト	牛乳 麵ラスク	522 17.9	19.2 1.6	431 16.5	17.4 1.3
10	も く 木	し ゆ う か く かん し や さい 収 穫 感 謝 祭	ごはん 肉豆腐 ゆかりポテト トマト みそ汁(白菜・若布) メロン お茶	お茶 チーズ	牛乳 原宿ドック	532 22.7	14.6 1.5	414 18.8	13.1 1.4
11	き ん 金		ごはん 煮魚 即席漬け 豚汁 みかん お茶	お茶 クラッカー	牛乳 おにまんじゅう	594 22.6	13.8 1.6	458 17.9	12.5 1.4
12	ど 土		ウインナードック ポトフ ゼリー フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	445 16.6	9.6 1.5	350 12.5	7.7 1.2
14	げ つ 月		ひじきの混ぜごはん 変わり花シューマイ ◎スティック野菜 みそ汁(青菜・えのき) りんご お茶	豆乳 ウエハース	の 飲むラクフェリン お菓子	534 18.2	15.2 1.3	506 18.0	17.3 1.2
15	か 火		ロールパン 魚のごまヨネーズ焼き コーンサラダ コンソメスープ キウイ 牛乳	お茶 バナナ	お茶 せんべい・◎小魚	482 23.9	18.7 2.0	378 18.0	14.0 1.4
16	す い 水		ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のツナ和え どんどこどん汁 バナナ お茶	お茶 チーズ	牛乳 肉まん	601 24.7	13.9 2.3	444 19.4	12.4 1.8
17	も く 木		コーンラーメン 南瓜の甘煮 スティック胡瓜 みかん お茶	お茶 ヨーグルト	牛乳 ごまおはぎ	575 17.6	11.6 1.9	486 16.5	11.4 1.6
18	き ん 金		蕎麦ごはん ツナ入り卵焼き 白菜のサラダ みそ汁(豆腐・油揚げ) りんご お茶	お茶 せんべい	牛乳 さつま芋入りケーキ	621 20.9	19.1 1.7	493 16.9	15.4 1.4
19	ど 土		チャーハン レタススープ ゼリー フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	407 10.8	4.6 1.2	344 9.0	4.9 0.9
21	げ つ 月		ごはん 鶏肉とさつまいものごまがらめ ブロッコリー みそ汁(えのき・若布) オレンジ お茶	豆乳 ビスケット	の 飲むラクフェリン お菓子	589 20.2	18.9 1.8	550 19.7	20.2 1.6
22	か 火		食パン 豚肉と厚揚げのトマト煮 春雨サラダ ブロッコリー りんご 牛乳	お茶 バナナ	牛乳 のりまき	652 25.8	24.4 1.7	527 20.3	19.8 1.3
23	す い 水	き ん ろ う かん し や ひ 勤 労 感 謝 の 日							
24	も く 木		ごはん ◎魚とごぼうの煮付 ほうれん草の磯和え みそ汁(豆腐・若布) メロン お茶	お茶 チーズ	お茶 ヨーグルト・あられ	478 21.0	10.5 1.6	396 17.9	10.8 1.5
25	き ん 金		ほうとう ボイルウインナー トマト チーズ パイン お茶	お茶 ヨーグルト	お茶 焼きいも	505 17.4	14.5 1.7	417 15.2	12.3 1.3
26	ど 土	ほ う じ き ぎ ょう 奉 仕 作 業	焼うどん すまし汁 ヨーグルト フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	468 18.1	9.3 2.3	432 15.6	10.0 1.9
28	げ つ 月		ごはん 高野豆腐とひき肉の煮もの 青菜のおかか和え みそ汁(玉葱・しめじ) バナナ お茶	豆乳 せんべい	の 飲むラクフェリン お菓子	521 21.6	12.5 1.5	494 20.9	14.0 1.4
29	か 火		ごはん 鶏唐揚げ にんじん 人参しりしり みそ汁(南瓜・若布) りんご お茶	お茶 クラッカー	牛乳 きなこココアマカロニ	610 23.7	19.9 2.0	498 19.3	17.5 1.7
30	す い 水		ぶどうパン お魚ハンバーグ かぶと胡瓜のサラダ コンソメスープ オレンジ 牛乳	お茶 チーズ	豆乳 黒ごまクッキー	507 22.4	14.9 2.1	402 19.1	13.9 1.7

※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。

★今月の絵本給食をご紹介します★

どんどこどん (福音館書店)

この絵本は、お家や園での栽培・収穫体験がある子どもたちにとって、とても興味を持ちやすいようです。いつも繰り返し読んで楽しんでいます。当日に野菜を見つけたら食べる子どもたちの姿は、とても嬉しいものです。



★お料理で全国制覇★

「ほうとう」とは、小麦粉を練り平に切った「ほうとうめん」をたっぷりの具材とともに味噌仕立ての汁で煮込んだものです。「うまいもんだよ かばちやのほうとう」といわれるほど誰もが知る山梨県の代表的な麺料理です。稲作が適さない山間で、米に変わる主食として古くから親しまれてきたので、「ほうとうめん」を打つことは嫁入り修行ともされていたようです。寒い季節には身体が温まるお料理ですね！

