



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 聖隷こども園桜ヶ丘

※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。				2024年11月		聖隷こども園桜ヶ丘		幼児		乳児	
日 ひ つ け	曜 日	ぎょうじ 行事	こんだてめい 献立名	おやつ		エネルギー kcal	脂質 g	エネルギー kcal	脂質 g		
				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		ひじきの混ぜごはん	はな花シューマイ	◎スティック野菜	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	532	13.8	486	15.2
			みそ汁(青菜・えのき)	メロン	お茶	ビスケット	バナナ・◎するめ	21.7	1.5	20.6	1.6
2	ど 土		やき焼うどん	すまし汁	ヨーグルト	お茶	お茶	484	10.5	442	9.8
			フルーツ	お茶		お菓子	お菓子	18.3	1.4	16.0	1.2
4	げつ 月	ふりかきゅうじつ 振替休日						－	－	－	－
								－	－	－	－
5	か 火		ロールパン	さかなにんじんや 魚の人参マヨ焼き	コーンサラダ	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	590	26.8	473	23.7
			ツナと白菜のカレースープ	みかん	ぎゅうにゅう 牛乳	チーズ	ゼリー・クラッカー	30.4	1.6	25.8	1.4
6	すい 水		ごはん	にくどうふ 肉豆腐	ブロッコリーのおかか和え	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	551	17.6	421	14.4
			みそ汁(大根・わかめ)	りんご	お茶	クラッカー	カルシウムラスク	23	1.5	17.8	1.3
7	もく 木		スパゲティミートソース	きゅうり 胡瓜もみ	チーズ	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	612	19.3	524	16.9
			パイン缶	とうにゅう 豆乳		ヨーグルト	のりまき	26.5	1.4	23.2	1.1
8	きん 金		ごはん	とりにく 鶏肉とさつまいものごまがらめ	ほうれん草の塩昆布和え	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	540	15.2	501	15.5
			みそ汁(白菜・人参)	オレンジ	お茶	バナナ	せんべい・◎小魚	21.1	1.8	19.7	1.5
9	ど 土	PPK	おにぎり	けんちん汁	ゼリー	お茶	お茶	440	3.5	378	3.8
			フルーツ	お茶		お菓子	お菓子	13.3	1.7	11.3	1.4
11	げつ 月		ごはん	とりにく 鶏肉のバーベキュー焼き	◎金平ごぼう	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	554	16.9	498	17.5
			みそ汁(豆腐・油あげ)	バナナ	お茶	ビスケット	ふ 麴ラスク	23.3	1.5	21.3	1.3
12	か 火		しよく 食パン	とうふ い 豆腐入り卵焼き	さつま芋サラダ	お茶	お茶	584	19.3	482	16.3
			ちゅうか 中華スープ	メロン	ぎゅうにゅう 牛乳	バナナ	いなりずし	22.7	1.3	18.6	1.2
13	すい 水		ごはん	◎魚とごぼうの煮付	きゅうり す もの 胡瓜の酢の物	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	541	10.5	436	8.5
			まろやかみそ汁	バナナ	お茶	せんべい	焼き芋	20.8	1.4	16.6	1.1
14	もく 木		や 焼きそば	れんこんサラダ	ブロッコリー	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	554	21.6	427	18.0
			オレンジ	お茶		ヨーグルト	ジャムサンドパン	20.2	1.7	17.0	1.3
15	きん 金		カレーライス	コールスローサラダ		お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	681	26.5	538	23.7
			りんご	ぎゅうにゅう 牛乳		チーズ	みかん・ビスケット	19.4	1.9	17.3	1.8
16	ど 土		ツナサンド	ポトフ		お茶	お茶	449	8.0	377	6.1
			ゼリー	フルーツ	お茶	お菓子	お菓子	16.3	1.3	12.3	0.9
18	げつ 月	しゅうかくかんしゃさいらいはい 収穫感謝祭礼拝	ごはん	とりにく 鶏肉のマーマレード焼き	なつとうあ 納豆和え	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	542	11.3	397	8.6
			みそ汁(じゃが芋・油あげ)	かん パイン缶	お茶	せんべい	あんまん	23.2	1.4	17.8	1.2
19	か 火	ほうもん 訪問	ポテトパン	ぶたにく ちんげんさい いた もの 豚肉と青梗菜の炒め物	トマト	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	598	23.8	503	19.9
			とうふ 豆腐のとりみスープ	オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳	バナナ	くろ 黒ゴマクッキー	22.9	1.3	18.7	1.0
20	すい 水		あかね 蕎ごはん	とりにく だいこん にももの 鶏肉と大根の煮物	◎れんこんの天ぷら	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	564	14.6	491	15.7
			みそ汁(青菜・えのき)	バナナ	お茶	クラッカー	ピザトースト	23.4	2.1	20.6	1.7
21	もく 木		す 素ラーメン	かぼちゃ あまに 南瓜の甘煮	スティック胡瓜	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	580	12.9	511	12.8
			メロン	とうにゅう 豆乳		ヨーグルト	いもぼた	22.7	1.6	21.1	1.4
22	きん 金	とんじるかい 豚汁会	ごはん	さかな しおや 魚の塩焼き	きりぼしだいこんに 切干大根煮	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	672	21.2	522	18.1
			豚汁	みかん	お茶	チーズ	プリン	25.3	1.5	21.4	1.4
23	ど 土	きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日						－	－	－	－
								－	－	－	－
25	げつ 月		ごはん	あつあ 厚揚げのコーンみそ焼き	にんじん に 人参のおかか煮	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	545	12.7	477	14.2
			みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	みかん	お茶	ビスケット	きな粉ココアマカロニ	20.9	1.4	19.5	1.3
26	か 火		しよく 食パン	ぶたにく 豚肉のアップルソースからめ	もやしのサラダ	お茶	とうにゅう 豆乳	602	17.0	519	14.5
			はくさい 白菜のコンソメスープ	かん パイン缶	ぎゅうにゅう 牛乳	バナナ	おにぎり	25.7	1.2	21.0	1.0
27	すい 水		ごはん	さかな お魚ハンバーグ	ゆかりポテト	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	550	11.0	454	10.7
			みそ汁(白菜・わかめ)	バナナ	お茶	クラッカー	こめ 米かんぱん	20.3	1.6	16.8	1.4
28	もく 木		こぎつねうどん	きんときにまめ 金時煮豆	ブロッコリー	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	535	9.3	469	9.6
			りんご	お茶		ヨーグルト	おにまんじゅう	23.8	1.2	21.7	1.0
29	きん 金	たんじょうかい 誕生会			たの お楽しみメニュー	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	626	20.9	451	17.1
						チーズ	？？？	23.6	2.1	18.5	1.7
30	ど 土		チャーハン	レタススープ	ヨーグルト	お茶	お茶	462	7.3	398	7.2
			フルーツ	お茶		お菓子	お菓子	12.9	1.2	11.2	1.0

※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◇

今月ご紹介する鳥取県は日本最大の砂丘「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るところです。

「素らーめん」はうどんの汁に中華麺を入れ、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作られました。園では子どもたち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。