



11月予定献立表

◎はカミカミメニューの印です。

2023年11月

聖隷こども園桜ヶ丘

幼児

乳児

日 付	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	水	だ が し や さ く ら が お か 駄 菓 子 屋 桜 ヶ 丘	ご は ん み そ 汁 (じ ゃ が 芋 ・ 油 あ げ)	と り に く 鶏 肉 の マ ー マ レ ー ド 焼 き バ イ ン 缶	な つ と う あ 納 豆 和 え お 茶	お 茶	ぎ ゆ う に ゆ う 牛 乳	516	9.8	414	8.1	
						21.9	1.5	17.4	1.2			
2	木		焼 き そ ば キ ウ イ	れ ん こ ん サ ラ ダ お 茶	ブ ロ コ リ ー	お 茶	ぎ ゆ う に ゆ う 牛 乳	543	29.9	465	26.0	
						18.5	1.8	17.2	1.5			
3	金	ぶ ん か ひ 文 化 の 日				-	-	-	-			
4	土		お に ぎ り フ ル ー ツ	け ん ち ん 汁 お 茶	ヨ ー グ ル ト	お 茶 お 菓 子	お 茶 お 菓 子	449	5.3	387	5.6	
						14.2	1.9	12.2	1.6			
6	月		ご は ん み そ 汁 (豆 腐 ・ 油 あ げ)	と り に く 鶏 肉 の パ ー ベ キ ュ ー 焼 き バ ナ ナ	◎ 金 平 ご ぼ う お 茶	ど う に ゆ う 豆 乳	ぎ ゆ う に ゆ う 牛 乳	568	13.2	477	13.8	
						23.9	1.3	20.8	1.2			
7	火		豆 乳 パ ン コ ン ソ メ ス ー ブ	さ か な 魚 の ご ま ヨ ネ ー ズ 焼 き み か ん	ゆ か り ポ テ ト ト マ ト ぎ ゆ う に ゆ う 牛 乳	お 茶	お 茶	559	15.1	457	14.3	
						23.9	1.4	18.6	1.3			
8	水		ひ じ き の 混 ぜ ご は ん み そ 汁 (青 菜 ・ え の き)	は な 花 シ ュ ー マ イ り ん ご	◎ ス テ ィ ッ ク 野 菜 お 茶	お 茶	ぎ ゆ う に ゆ う 牛 乳	591	13.9	478	13.3	
						19.5	1.4	17.4	1.6			
9	木		ス パ ゲ テ ィ カ レ ー ミ ー ト ソ ー ス バ イ ン 缶	き ゅ う り 胡 瓜 も み 豆 乳	チ ー ズ	お 茶	ぎ ゆ う に ゆ う 牛 乳	664	24.5	520	19.7	
						29.1	1.9	23.7	1.6			
10	金		ご は ん み そ 汁 (し め じ ・ 玉 ね ぎ)	と り に く 鶏 肉 と さ つ ま い も の ご ま が ら め オ レ ン ジ	ブ ロ コ リ ー お 茶	お 茶	ぎ ゆ う に ゆ う 牛 乳	571	18.2	485	17.1	
						21.7	1.9	18.5	1.6			
11	土		チ ャ ー ハ ン フ ル ー ツ	レ タ ス ス ー ブ お 茶	ゼ リ ー	お 茶 お 菓 子	お 茶 お 菓 子	434	3.6	372	3.9	
						12.0	1.2	10.3	1.0			
13	月		ご は ん み そ 汁 (白 菜 ・ わ か め)	お 魚 ハ ン バ ー グ バ イ ン 缶	コ ー ン サ ラ ダ お 茶	ど う に ゆ う 豆 乳	ぎ ゆ う に ゆ う 牛 乳	578	15.4	486	14.8	
						22.1	1.7	19.8	1.5			
14	火		あ か ね 蕎 麦 ご は ん み そ 汁 (青 菜 ・ え の き)	と り に く 鶏 肉 と 大 根 の 煮 物 オ レ ン ジ	れ ん こ ん の 天 ぶ ら お 茶	お 茶	ぎ ゆ う に ゆ う 牛 乳	614	25.8	502	20.5	
						25.9	1.4	20.6	1.1			
15	水	し ゅ う か ん し ゅ う い 収 穫 感 謝 祭	ポ テ ト パ ン 豆 腐 の と ろ み ス ー ブ	ぶ た に く ち ん げ ん さい いた も の 豚 肉 と 青 梗 菜 の 炒 め 物 メ ロ ン	ト マ ト ぎ ゆ う に ゆ う 牛 乳	お 茶	ど う に ゆ う 豆 乳	638	22.9	522	19.2	
						24.6	1.1	19.8	0.9			
16	木	ほ う も ん 訪 問	こ ぎ つ ね う ど ん バ ナ ナ	か ぼ ち や あ ま に 南 瓜 の 甘 煮 お 茶	ス テ ィ ッ ク 胡 瓜 き ゅ う り 胡 瓜	お 茶	ぎ ゆ う に ゆ う 牛 乳	536	9.0	461	9.4	
						21.9	1.1	20.1	1.1			
17	金	と ん じ る か い 豚 汁 会	ご は ん と ん じ る 豚 汁	さ か な し お や 魚 の 塩 焼 き り ん ご	き り ほ だ い ご ん に 切 干 大 根 煮 お 茶	お 茶	ぎ ゆ う に ゆ う 牛 乳	484	11.0	389	10.9	
						21.3	1.2	18.6	1.6			
18	土	し ょ く い ん ご う ど う け ん し ゅ う 職 員 合 同 研 修	ウ イ ン ナ ー ド ッ ク ゼ リ ー	ポ ト フ フ ル ー ツ	ど う に ゆ う 豆 乳	お 茶 お 菓 子	お 茶 お 菓 子	568	13.9	479	12.6	
						20.9	1.8	16.6	1.2			
20	月		ご は ん ど ん ど こ 汁	◎ 魚 と ご ぼ う の 煮 付 み か ん	き ゅ う り す も の 胡 瓜 の 酢 の 物 お 茶	お 茶	ぎ ゆ う に ゆ う 牛 乳	602	11.0	474	10.6	
						20.9	1.6	17.6	1.4			
21	火		し ょ く 食 パ ン 中 華 ス ー ブ	い た ま ご や ツ ナ 入 り 卵 焼 き メ ロ ン	さ つ ま 芋 サ ラ ダ ぎ ゆ う に ゆ う 牛 乳	お 茶	お 茶	594	19.6	480	16.1	
						21.2	1.0	16.4	0.8			
22	水		ご は ん み そ 汁 (豆 腐 ・ え の き)	あ つ あ 厚 揚 げ の コ ー ン み そ 焼 き バ ナ ナ	キ ャ ベ ツ と ト マ ト の 和 え 物 お 茶	ど う に ゆ う 豆 乳	ぎ ゆ う に ゆ う 牛 乳	747	36.5	601	29.0	
						30.6	2.6	25.1	2.0			
23	木	き ん ろ う か ん し ゅ う ひ 勤 労 感 謝 の 日							-	-	-	-
24	金	た ん じ よ う か い 誕 生 会	た の お 楽 し み メ ニ ュ ー			お 茶	ど う に ゆ う 豆 乳	774	27.9	559	21.3	
						23.4	1.9	17.2	1.5			
25	土	せ い そ う ほ う し 清 掃 奉 仕 (り す 組)	焼 き う ど ん フ ル ー ツ	す ま し 汁 お 茶	ヨ ー グ ル ト	お 茶 お 菓 子	お 茶 お 菓 子	600	17.5	483	16.5	
						23.8	1.5	20.8	1.3			
27	月		ご は ん み そ 汁 (大 根 ・ し め じ)	に く ど う ふ 肉 豆 腐 オ レ ン ジ	ブ ロ コ リ ー の お か か 和 え お 茶	ど う に ゆ う 豆 乳	ぎ ゆ う に ゆ う 牛 乳	545	15.6	426	14.2	
						20.3	1.9	17.1	1.5			
28	火		ぶ ど う パ ン コ ン ソ メ ス ー ブ	ぶ た に く 豚 肉 の ア ッ プ ル ソ ー ス か ら め バ ナ ナ	も や し の の サ ラ ダ ぎ ゆ う に ゆ う 牛 乳	お 茶	お 茶	545	15.6	426	14.2	
						20.3	1.9	17.1	1.5			
29	水		あ ず き 小 豆 ご は ん み そ 汁 (も や し ・ わ か め)	さ か な て や 魚 の 照 り 焼 き り ん ご	に 煮 ご み お 茶	お 茶	ぎ ゆ う に ゆ う 牛 乳	588	16.1	483	12.9	
						25.9	1.7	20.7	1.4			
30	木		コ ー ン ラ ー メ ン バ イ ン 缶	ポ イ ル ウ イ ン ナ ー お 茶	ト マ ト チ ー ズ	お 茶	ぎ ゆ う に ゆ う 牛 乳	521	18.6	445	16.0	
						23.1	2.5	20.2	1.9			

※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◇

どんどこどん (福音館書店)

昨年もどんどこ汁の中にどんな食材が入っているか探して教えてくれる子どもたちの姿がありました。子どもたちにとってこの絵本は、園やご家庭での栽培・収穫体験からとても興味を持ちやすい絵本のようなのです。収穫感謝祭やクッキングなどで食材に触れる機会が多いこの時期に食物の生長も知ってもらえたらと思います。



◇お料理で全国制覇◇

今月は佐賀県の“おくんち”で出されるお料理「小豆ごはん」「煮ごみ」の紹介です。“おくんち”とはその年の収穫を神様に感謝して行う祭りのことです。小豆ごはんや栗おこわ、がめ煮など定番料理ですが、「煮ごみ」はおくんち料理に使われる食材を上手に組み合わせた煮物です。食材を無駄にしない昔の人の工夫ですね。佐賀県の有名おくんちば唐津市の“唐津くんち”です。14台の絢爛豪華な曳山を鐘・笛・太鼓の囃子とともに曳いて練り歩きます。