



11月の献立表



くぬぎ保育園

日付	曜日	おやつ(10時)	昼食	おやつ(3時)	主な材料	カロリー
1	金	牛乳	ごはん 豚肉のしょうが炒め 小松菜と油揚げの煮浸し すまし汁(豆腐・わかめ)	お茶 醤油ラーメン	牛乳 精白米 ぶたもも たまねぎ 濃口しょうゆ みりん おろししょうが こまつな キャベツ 油揚げ 三温糖 薄口しょうゆ 和風だし 昆布だし 木綿豆腐 わかめ 醤油 中華めん 焼き豚 りょうとうもやし にんじん コーン 青ねぎ 中華だし ごま油	3歳未満児 423 Kcal 3歳以上児 507 Kcal
2	土	飲む ヨーグルト	牛丼 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) バナナ	牛乳 バームクーヘン	ドリンクヨーグルト 牛かた たまねぎ にんじん 濃口しょうゆ 三温糖 和風だし おろししょうが 油 精白米 みそ 昆布だし キャベツ バナナ 牛乳 バームクーヘン	3歳未満児 503 Kcal 3歳以上児 585 Kcal
5	火	牛乳	ごはん ぶりの照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	牛乳 手作りプリン	牛乳 精白米 ぶり 濃口しょうゆ みりん 三温糖 切干だいこん にんじん 油揚げ グリーンピース 和風だし みそ 昆布だし かぼちゃ たまねぎ 鶏卵 砂糖 水	3歳未満児 490 Kcal 3歳以上児 659 Kcal
6	水	飲む ヨーグルト	ごはん 豆腐のチキンナゲット キャベツの中華和え 中華スープ(もやし・わかめ)	牛乳 やきいも	ドリンクヨーグルト 精白米 鶏ひき肉 木綿豆腐 おろししょうが 片栗粉 中華だし 油 ケチャップ キャベツ にんじん きゅうり いりごま 穀物酢 三温糖 濃口しょうゆ ごま油 りょうとうもやし わかめ 牛乳 さつまいも 食塩	3歳未満児 465 Kcal 3歳以上児 547 Kcal
7	木	牛乳	ビーフカレー 野菜サラダ ぶどうゼリー	牛乳 オレンジ ぼたぼた焼せんべい	牛乳 牛かた たまねぎ にんじん じゃがいも カレールウ 油 精白米 カレー粉 ウスターソース ケチャップ キャベツ コーン きゅうり マヨネーズ 食塩 ぶどうゼリー オレンジ ぼたぼた焼せんべい	3歳未満児 569 Kcal 3歳以上児 683 Kcal
8	金	牛乳	ごはん 豚肉のピカタ ツナとキャベツの和え物 コンソメスープ(ほうれん草・えのき)	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 精白米 ぶたもも 薄力粉 鶏卵 パルメザンチーズ 食塩 たまねぎ ケチャップ まぐろ油漬缶詰 キャベツ にんじん きゅうり 薄口しょうゆ パイオン ほうれんそう えのきたけ 黒砂糖 無塩バター ベーキングパウダー	3歳未満児 439 Kcal 3歳以上児 538 Kcal
9	土	飲む ヨーグルト	ミートスパゲッティ クリームスープ(キャベツ・人参) オレンジ	牛乳 カスタードロール	ドリンクヨーグルト スパゲティ 牛ひき肉 ぶたひき肉 たまねぎ にんじん ケチャップ トマトピューレ パイオン 牛乳 シチューの素 キャベツ オレンジ カスタードロール	3歳未満児 509 Kcal 3歳以上児 539 Kcal
11	月	牛乳	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 すまし汁(竹輪・玉ねぎ)	牛乳 麩のラスク	牛乳 精白米 ぎんざけ キャベツ たまねぎ にんじん ぶなしめじ みそ 料理酒 みりん 三温糖 無塩バター ひじき 油揚げ 濃口しょうゆ 和風だし 薄口しょうゆ 昆布だし 焼き竹輪 ふ	3歳未満児 447 Kcal 3歳以上児 605 Kcal
12	火	牛乳	パン 野菜と鶏肉のトマト煮込み スパサラダ バナナ	お茶 ゆかりとごまのおにぎり	牛乳 ドッグパン 鶏もも(皮なし) にんじん たまねぎ じゃがいも トマトホール缶詰 三温糖 食塩 濃口しょうゆ ケチャップ ウスターソース パイオン 無塩バター スパゲティ キャベツ きゅうり マヨネーズ バナナ 醤油 精白米 ふりかけ(ゆかり) ごま	3歳未満児 550 Kcal 3歳以上児 623 Kcal
13	水	飲む ヨーグルト	ごはん 蓮根のつくねバーグ ごま酢あえ みそ汁(じゃが芋・わかめ)	牛乳 かぼちゃケーキ	ドリンクヨーグルト 精白米 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ れんこん おろししょうが 鶏卵 パン粉 食塩 濃口しょうゆ 三温糖 みりん 料理酒 水 片栗粉 キャベツ りょうとうもやし きゅうり 油揚げ にんじん いりごま 穀物酢 みそ 和風だし 昆布だし じゃがいも わかめ 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー 無塩バター かぼちゃ	3歳未満児 472 Kcal 3歳以上児 557 Kcal
14	木	牛乳	ごはん 中華風唐揚げ 白菜の昆布和え すまし汁(麩・舞茸)	牛乳 チーズ やさしいゼリー	牛乳 精白米 鶏もも(皮なし) 中華だし 濃口しょうゆ おろししょうが おろしにんにく 片栗粉 薄力粉 油 はくさい キャベツ きゅうり にんじん 塩昆布 薄口しょうゆ 和風だし 昆布だし ふ まいたけ プロセスチーズ やさしいゼリー	3歳未満児 452 Kcal 3歳以上児 545 Kcal
15	金	牛乳	三色丼 豚汁 ピーチーズ	牛乳 メロンパン風トースト	牛乳 精白米 鶏ひき肉 おろししょうが 濃口しょうゆ 三温糖 みりん りょうとうもやし ほうれんそう いりごま さけ 食塩 ぶたもも だれいこん にんじん たまねぎ 油揚げ 青ねぎ みそ 和風だし 昆布だし ピーチゼリー 食パン 無塩バター グラニュー糖 薄力粉	3歳未満児 553 Kcal 3歳以上児 700 Kcal
16	土	飲む ヨーグルト	牛丼 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) バナナ	牛乳 バームクーヘン	ドリンクヨーグルト 牛かた たまねぎ にんじん 濃口しょうゆ 三温糖 和風だし おろししょうが 油 精白米 みそ 昆布だし キャベツ バナナ 牛乳 バームクーヘン	3歳未満児 503 Kcal 3歳以上児 585 Kcal
18	月	牛乳	ごはん 豚肉のしょうが炒め 小松菜と油揚げの煮浸し すまし汁(豆腐・わかめ)	お茶 醤油ラーメン	牛乳 精白米 ぶたもも たまねぎ 濃口しょうゆ みりん おろししょうが こまつな キャベツ 油揚げ 三温糖 薄口しょうゆ 和風だし 昆布だし 木綿豆腐 わかめ 醤油 中華めん 焼き豚 りょうとうもやし にんじん コーン 青ねぎ 中華だし ごま油	3歳未満児 423 Kcal 3歳以上児 507 Kcal
19	火	牛乳	ごはん ぶりの照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	牛乳 手作りプリン	牛乳 精白米 ぶり 濃口しょうゆ みりん 三温糖 切干だいこん にんじん 油揚げ グリーンピース 和風だし みそ 昆布だし かぼちゃ たまねぎ 鶏卵 砂糖 水	3歳未満児 490 Kcal 3歳以上児 659 Kcal
20	水	飲む ヨーグルト	ごはん 豆腐のチキンナゲット キャベツの中華和え 中華スープ(もやし・わかめ)	牛乳 やきいも	ドリンクヨーグルト 精白米 鶏ひき肉 木綿豆腐 おろししょうが 片栗粉 中華だし 油 ケチャップ キャベツ にんじん きゅうり いりごま 穀物酢 三温糖 濃口しょうゆ ごま油 りょうとうもやし わかめ 牛乳 さつまいも 食塩	3歳未満児 465 Kcal 3歳以上児 547 Kcal
21	木	牛乳	ハヤシライス 野菜サラダ ぶどうゼリー	牛乳 オレンジ ぼたぼた焼せんべい	牛乳 牛かた たまねぎ にんじん ぶなしめじ ハヤシルー 油 精白米 キャベツ コーン きゅうり マヨネーズ 食塩 ぶどうゼリー オレンジ ぼたぼた焼せんべい	3歳未満児 602 Kcal 3歳以上児 670 Kcal
22	金	牛乳	ごはん 豚肉のピカタ ツナとキャベツの和え物 コンソメスープ(ほうれん草・えのき)	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 精白米 ぶたもも 薄力粉 鶏卵 パルメザンチーズ 食塩 たまねぎ ケチャップ まぐろ油漬缶詰 キャベツ にんじん きゅうり 薄口しょうゆ パイオン ほうれんそう えのきたけ 黒砂糖 無塩バター ベーキングパウダー	3歳未満児 439 Kcal 3歳以上児 538 Kcal
25	月	牛乳	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 すまし汁(竹輪・玉ねぎ)	牛乳 麩のラスク	牛乳 精白米 ぎんざけ キャベツ たまねぎ にんじん ぶなしめじ みそ 料理酒 みりん 三温糖 無塩バター ひじき 油揚げ 濃口しょうゆ 和風だし 薄口しょうゆ 昆布だし 焼き竹輪 ふ	3歳未満児 447 Kcal 3歳以上児 605 Kcal
26	火	牛乳	きのこ牛蒡の炊き込みご飯 とんかつお浸し みそ汁(麩・わかめ) ヨーク	アップルジュース ほうじ茶ケーキとホイップ	牛乳 ぶなしめじ まいたけ げぼうにんじん 濃口しょうゆ みりん 精白米 昆布だし 和風だし ぶたろース 鶏卵 薄力粉 パン粉 食塩 白しょうゆ ケチャップ ウスターソース キャベツ きゅうり りょうとうもやし いりごま 薄口しょうゆ みそ わかめ ドリンクヨーグルト りんごジュース ベーキングパウダー 三温糖 無塩バター 水 ほうじ茶 生クリーム グラニュー糖	3歳未満児 531 Kcal 3歳以上児 651 Kcal
27	水	飲む ヨーグルト	パン 野菜と鶏肉のトマト煮込み スパサラダ バナナ	お茶 ゆかりとごまのおにぎり	ドリンクヨーグルト ドッグパン 鶏もも(皮なし) にんじん たまねぎ じゃがいも トマトホール缶詰 三温糖 食塩 濃口しょうゆ ケチャップ ウスターソース パイオン 無塩バター スパゲティ キャベツ きゅうり マヨネーズ バナナ 醤油 精白米 ふりかけ(ゆかり) ごま	3歳未満児 569 Kcal 3歳以上児 623 Kcal
28	木	牛乳	ごはん 蓮根のつくねバーグ ごま酢あえ みそ汁(じゃが芋・わかめ)	牛乳 かぼちゃケーキ	牛乳 精白米 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ れんこん おろししょうが 鶏卵 パン粉 食塩 濃口しょうゆ 三温糖 みりん 料理酒 水 片栗粉 キャベツ りょうとうもやし きゅうり 油揚げ にんじん いりごま 穀物酢 みそ 和風だし 昆布だし じゃがいも わかめ 薄力粉 ベーキングパウダー 無塩バター かぼちゃ	3歳未満児 453 Kcal 3歳以上児 557 Kcal
29	金	牛乳	ごはん 中華風唐揚げ 白菜の昆布和え すまし汁(麩・舞茸)	牛乳 チーズ やさしいゼリー	牛乳 精白米 鶏もも(皮なし) 中華だし 濃口しょうゆ おろししょうが おろしにんにく 片栗粉 薄力粉 油 はくさい キャベツ きゅうり にんじん 塩昆布 薄口しょうゆ 和風だし 昆布だし ふ まいたけ プロセスチーズ やさしいゼリー	3歳未満児 452 Kcal 3歳以上児 545 Kcal
30	土	飲む ヨーグルト	ミートスパゲッティ クリームスープ(キャベツ・人参) オレンジ	牛乳 カスタードロール	ドリンクヨーグルト スパゲティ 牛ひき肉 ぶたひき肉 たまねぎ にんじん ケチャップ トマトピューレ パイオン 牛乳 シチューの素 キャベツ オレンジ カスタードロール	3歳未満児 509 Kcal 3歳以上児 539 Kcal



11月8日は「いい歯の日」



11(いい)8(歯)のごろ合わせから、11月8日は「いい歯の日」とされています。
健康な歯でよく噛んで食べることは、体の健康にもとても大切なことです。

〈よく噛むための工夫〉

- ★ 一口30回噛むことを心掛けましょう
- ★ 汁物や飲み物で流し込まないようにしましょう
- ★ 食事中はテレビを見ないようにしましょう



食事の時に意識して、しっかり噛むようにしましょう！！