11月  今月のこんだて

かぬき保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			おしらせ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2	月	ごはん 鯖のヤンニョム風 ポテトサラダ 味噌汁	りんごのクッキー 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油、ごま油、ごま、焼ふ	牛乳、さば、ハム、米みそ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、りんご、にんじん	
3	火	文化の日					
4	水	ごはん　すまし汁 ふりかけ インド煮 きゃべつの納豆和え	マッシュポテトのマフィン 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉、さつま揚げ、絹ごし豆腐、うずら卵、卵、挽きわり納豆、かつお節	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、にんじん、葉ねぎ	
5	木	小松菜のやきそば のりしおポテト オレンジ （すみれ：みかん缶）	ミルクフレンチトースト ミロミルク	焼きそばめん、じゃがいも、食パン、油、砂糖、バター、粉糖	牛乳、豚肉、かつお節	こまつな、オレンジ、にんじん、あおのり	
6	金	ごはん 鶏のバーベキュー焼き マカロニカレーソテー 味噌汁	プレーンラスク 牛乳	米、フランスパン、グラニュー糖、バター、マカロニ・スパゲティ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ、ハム	たまねぎ、だいこん、しめじ、にんじん、オレンジ、ピーマン、りんご、にんにく	
7	土	鶏丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし 牛乳	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、チーズ、米みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、焼きのり	
9	月	ごはん 鯖の変わり焼き 白菜と厚揚げの炒め煮 味噌けんちん汁	雪芋 牛乳	米、さつまいも、砂糖、板こんにゃく、油、パン粉、ごま油	牛乳、さわら、木綿豆腐、鶏もも肉、生揚げ、卵、米みそ	はくさい、だいこん、にんじん、葉ねぎ	
10	火	マーマレードサンド オムレツグラタン スコッチブロス ヨーグルト	青菜のおにぎり 麦茶	食パン、米、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、バター、押麦	牛乳、卵、鶏もも肉、ウインナー、ピザ用チーズ、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、マーマレード、ほうれんそう、にんじん、マッシュルーム缶、ブロッコリー	
11	水	秋のハヤシライス コールスロー くだものゼリー	そうめんチャンプル 麦茶	米、干しそうめん、マヨネーズ、ごま油	豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン（冷凍）、きゅうり、マッシュルーム缶、しめじ、えのきたけ、しいたけ、にら	夏に余ってしまったそうめんはチャンプルやサラダにするとよく食べます。寒い日はお吸い物に入れてもいいですね
12	木	サンマーメン 金時煮豆 りんご （すみれ：みかん缶）	シュガートースト 牛乳	生中華めん、食パン、砂糖、バター、グラニュー糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、いんげんまめ（乾）	もやし、りんご、ねぎ、にんじん、こまつな	
13	金	乳・幼：わかめおにぎり（ごはん）　チーズ（幼児のみ） 幼：こんぶおにぎり　味噌汁（乳児のみ） 鶏肉のからあげ　ジュース（幼児のみ） ブロッコリーソテー	シュークリーム 牛乳	米、片栗粉、油、バター	牛乳、鶏もも肉、チーズ、油揚げ、米みそ	野菜ジュース、ブロッコリー、にんじん、コーン（冷凍）、こんぶ佃煮、しょうが、ほうれんそう、キャベツ	クッキング
14	土	カレーライス フルーツヨーグルト	かし 牛乳	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、ヨーグルト（無糖）、豚肉	たまねぎ、もも缶、バナナ、パイン缶、みかん缶、にんじん	
16	月	ごはん 鮭のコーン焼き 小松菜のサラダ ミルクスープ	おいもクッキー 牛乳	米、小麦粉、無塩バター、マヨネーズ、砂糖、さつまいも、バター、油、ごま、黒ごま	牛乳、鮭、ベーコン、ハム、粉チーズ	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、クリームコーン缶、コーン缶	
17	火	ごはん　沢煮椀 揚げない山賊焼き トマト にんじんしりしり	カルシウムおにぎり 麦茶	米、片栗粉、油、ごま	鶏もも肉、豚肉、ツナ油漬缶、卵、チーズ、しらす干し	にんじん、トマト、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、ごぼう	クッキング
18	水	リクエストこんだて					
19	木	ナポリタン 豚肉とさつまのゴマ炒め ヨーグルト	かんたんツナパン 牛乳	ロールパン、マカロニ・スパゲティ、さつまいも、マヨネーズ、すりごま、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、ベーコン、ピザ用チーズ、粉チーズ	れんこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン	

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			おしらせ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20	金	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 きゅうりもみ 味噌汁	しっとりレモンケーキ 牛乳	じゃがいも、米、砂糖、ホットケーキ粉、片栗粉、油、焼ふ	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、生クリーム、卵、かにかまぼこ、米みそ	きゅうり、キャベツ、にんじん、生わかめ、レモン果汁	
21	土	親子丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし 牛乳	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、絹ごし豆腐、チーズ、米みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん	
23	月	勤労感謝の日					
24	火	紙コップパン（防災） 煮込みハンバーグ チーズサラダ スープ	卵と昆布のおにぎり 麦茶	食パン、米、パン粉、砂糖、小麦粉、バター、マヨネーズ	豚ひき肉、卵、チーズ	たまねぎ、きゅうり、なす、いちごジャム、もやし、にんじん、トマトピューレ、しめじ、塩こんぶ、にら	
25	水	ごはん 厚揚げのみそ炒め 白菜のおかか和え おざく	さつま芋のガレット 牛乳	米、さつまいも、さといも、板こんにゃく、ホットケーキ粉、無塩バター、砂糖	牛乳、生揚げ、絹ごし豆腐、鶏もも肉、豚肉、チーズ、卵、米みそ、かつお節	はくさい、たまねぎ、にんじん、だいこん、葉ねぎ	おざくは三島市や函南町の郷土料理です
26	木	とん汁うどん 大豆の磯揚げ ヨーグルト	かりんとうトースト 牛乳	ゆでうどん、食パン、バター、小麦粉、砂糖、黒砂糖、油、ごま油	牛乳、だいず水煮缶詰、豚肉、米みそ	だいこん、にんじん、ごぼう、コーン缶、ねぎ、あおのり	
27	金	ごはん 豚のネギ塩炒め オーロラサラダ けんちん汁	原宿ドッグ 牛乳	米、板こんにゃく、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、鶏もも肉	カリフラワー、にんじん、だいこん、ねぎ、ブロッコリー、レモン果汁、葉ねぎ	オーロラサラダは姉妹園の「富士わかば保育園」のメニューです。
28	土	他人丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし 牛乳	米、砂糖	牛乳、豚肉（もも）、卵、絹ごし豆腐、チーズ、かまぼこ、米みそ（甘みそ）、油揚げ	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん	
30	月	ごはん 鱈の更紗揚げ 五目きんぴら すまし汁	ブロッコリー蒸しパン 牛乳	米、小麦粉、しらたき、片栗粉、油、砂糖	牛乳、たら、絹ごし豆腐、豆乳、ベーコン、魚肉ソーセージ、卵	ごぼう、ブロッコリー、にんじん、こまつな、いんげん	魚が苦手な子もカレー味で揚げてある更紗揚げはよく食べます

※仕入れの都合上献立が変更される場合があります　※市販のものにつきましては材料に記載されません



感謝の気持ち

「いただきます」「ごちそうさま」は、食事に欠かせないあいさつです。「いただきます」には、いろいろな生き物の命をいただくという意味があり、「ごちそうさま」は、食事を用意するために「馳走」して（走り回って）食材を集めるようすからきた言葉のようです。野菜や肉、魚が食卓に上がるまでには、いろいろな人の努力があります。感謝していただきましょう。



1か月の平均栄養量（乳児・おやつ含む）	エネルギー	527 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	20.4 g	カルシウム	285 mg
	脂質	19.2 g	ビタミンC	21 mg
	塩分	1.8 g	食物繊維	3.8 g
1か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）	エネルギー	580 kcal	鉄	2.3 mg
	たんぱく質	22.6 g	カルシウム	232 mg
	脂質	21.2 g	ビタミンC	24 mg
	塩分	2.2 g	食物繊維	4.7 g