



日	曜日	献立名	さいりょう			その他	どんぐりおやつ	
			赤 血・肉・骨になる	緑 体の調子をよくする	黄 働く力や熱になる			
2	月	ご飯 鮭の味噌バター焼き 豆のマヨサラダ 三つ葉と人参のすまし汁	鮭、味噌 大豆 麩	玉ねぎ、人参、キャベツ 人参、胡瓜、ひじき、コーン 三つ葉、人参	精白米 マーガリン、砂糖	みりん、食塩 マヨネーズ、食塩 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	満月ボン カルピスウォーター	
文化の日								
3	火	和風スバゲティ	ベーコン	玉ねぎ、人参、椎茸、しめじ、まいたけ、小松菜	スバゲティ、サラダ油	濃口醤油、みりん、食塩	マッシュマロ	
4	水	さつまいもの天ぷら キャンディチーズ	キャンディチーズ		さつまいも、薄力粉、片栗粉、サラダ油		ミニゼリー オレンジジュース	
5	木	ご飯 マーボー春雨 いんげんのおかか和え 中華スープ	豚ミンチ、味噌 かつお節	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、白ねぎ いんげん、人参 もやし、にら、人参	精白米 砂糖、春雨、ごま油、片栗粉 砂糖 ごま油	濃口醤油、中華味、料理酒 濃口醤油 中華味、濃口醤油、食塩	ココナッツサブレ カルピスウォーター	
6	金	ご飯 豚の生姜炒め 中華ポテト なすと薄揚げの味噌汁	豚肉 薄揚げ、味噌	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、生姜 茄子、玉ねぎ	精白米 サラダ油、砂糖 中華ポテト	かつおだし、濃口醤油、みりん、料理酒 かつおだし	人参蒸しパン お茶	
9	月	のりたまご飯 鯖の塩焼き キャベツのゆかり和え きのこのすまし汁	鯖 ツナ	キャベツ、人参 しめじ、まいたけ、えのきだけ、青ねぎ	精白米	のりたまぶりがけ 食塩 ゆかり、食塩 かつおだし、濃口醤油、みりん、食塩	スマイルポテト オレンジジュース	
10	火	麦ローレル チーズハンバーグ ポテトサラダ カレー風味スープ	ハンバーグ、チーズ ツナ ベーコン	人参、胡瓜 キャベツ、人参	麦ローレル 砂糖 じゃがいも	ケチャップ、ウスターソース マヨネーズ、食塩 カレー粉、コンソメ、薄口醤油、食塩	ポップコーン カルピスウォーター	
11	水	ビビンバ丼 しゅうまい 胡瓜と大根のナムル	合挽ミンチ しゅうまい	もやし、ほうれん草、人参、にんにく、生姜 胡瓜、大根、人参	精白米、ごま油、砂糖 ごま油、白ごま、砂糖	みりん、濃口醤油、食塩 濃口醤油	ピザパン りんごジュース	
12	木	ご飯 すき焼き風煮 ほうれん草のボン酢和え えのきとわかめのすまし汁	豚肉、焼き豆腐	白菜、人参、白ねぎ、ごぼう ほうれん草、人参 えのきだけ、わかめ、青ねぎ	精白米 じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、サラダ油 砂糖	みりん、料理酒、濃口醤油 ボン酢 かつおだし、みりん、食塩、薄口醤油	マリールビスケッ カルピスウォーター	
秋の遠足								
13	金	わかめご飯	鶏の唐揚げ	胡瓜	精白米 サラダ油	炊き込みわかめ	リッツ ラムネ	
16	月	鶏の唐揚げ ハムと胡瓜のサラダ じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	鶏の唐揚げ ハム 味噌	胡瓜、コーン 玉ねぎ、青ねぎ	じゃが芋	和風胡麻醤油ドレッシング かつおだし	オレンジジュース	
17	火	午前保育（午後から個人懇談）						アンパンマン煎餅 カルピスウォーター
18	水	午前保育（午後から個人懇談）						ラングドシャ りんごジュース
19	木	人参ごはん 卵焼き ほうれん草とウインナーの炒め物 豆腐とわかめの味噌汁	卵焼き ウインナー 豆腐、味噌	人参 ほうれん草、人参 わかめ	精白米 サラダ油	かつおだし、薄口醤油、料理酒 食塩 かつおだし	ホームハイ ミニゼリー カルピスウォーター	
20	金	カレーライス 南瓜サラダ りんご	豚肉 ハム	玉ねぎ、人参、にんにく、グリーンピース かぼちゃ、人参、胡瓜 りんご	じゃが芋、精白米、サラダ油	ハーモントカレー マヨネーズ、食塩	動物ビスケット オレンジジュース	
勤労感謝の日								
23	月	ゆかりご飯 コロッケ さつまいもの胡麻和え 大根と人参の味噌汁	味噌	大根、人参	精白米 コロッケ、サラダ油 さつまいも、白ごま、砂糖	ゆかり とんかつソース 濃口醤油 かつおだし	ハッピーターン マッシュマロ りんごジュース	
24	火	ケチャップライス オムレツ クリームシチュー	ベーコン オムレツ 鶏肉	玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー、人参、玉ねぎ	サラダ油、精白米 じゃが芋、サラダ油	コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、料理酒、食塩 シチューミックスクリーム、食塩	ジャムクラッカーサンド オレンジジュース	
25	水	きのこの炊き込みご飯 白身魚のフライ 豆腐と小松菜の炒め煮 麩とわかめのすまし汁	薄揚げ 白身魚フライ 豆腐、豆腐 麩	しめじ、まいたけ 小松菜、もやし わかめ	精白米 サラダ油 ごま油	かつおだし、薄口醤油、料理酒 とんかつソース 中華味、ケチャップ、濃口醤油、食塩 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	ハタークッキー ラムネ カルピスウォーター	
26	木	味噌煮込みうどん 春巻き バナナ	豚肉、味噌 春巻き	白菜、人参、椎茸、青ねぎ バナナ	うどん、砂糖	かつおだし、濃口醤油、みりん、食塩	カルシウムウエハース ミニゼリー りんごジュース	
27	金	菜飯 鶏の照り焼き 切り干し大根のサラダ さつまいもと玉ねぎの味噌汁	鶏肉 白味噌 味噌	大根、胡瓜、人参 玉ねぎ、青ねぎ	精白米 砂糖、片栗粉 砂糖 さつまいも	菜飯のもと 濃口醤油、みりん かつおだし、マヨネーズ かつおだし	バナナケーキ お茶	

※木の実幼稚園のお茶は「ほうじ茶」を使用しております。

☆いよいよ紅葉のシーズン☆

11月となり、10月とは変わって冷え込むようになってきます。ですが11月は、景色も一変し、美しい紅葉を見せてくれます。山々や木々たちも赤く染まっていく様子をお子さんと共に楽しんでほしいですね！！

そして季節の変わり目といえば、風邪をひきやすいことで有名です。気温や湿度が低くなる時期は免疫力も弱まってウイルスに感染しやすくなります。「子どもは風の子」というように、外で元気よく遊ぶことも大事ですが、好き嫌いなく様々な食べ物をよく食べてバランスよく食べるようにしましょう。

※ビタミンCはいちごやみかんなどの果物に含まれているので、子どもにもおすすめですよ☆

小松菜くんの自己紹介！！

はじめまして、僕は「小松菜」といいます。大昔の江戸時代からぼくらは食べられていました！僕らは、短い期間ですく育ち、一年中作られています。ですが冬の寒さに強いため「冬菜」や「雪菜」とも呼ばれています。名前の由来は、江戸時代にあった小松川村の小松川でとれることからこの名前が付きましました。そんな僕の自慢は、ビタミンAがニラや、ほうれん草より多く、ビタミンCや鉄分、カルシウムが多く含まれているんです。ビタミンCは免疫力を高めることで有名ですが、ビタミンAはのどや鼻などの粘膜を保護することができます。

是非家庭でも食べてください。

Q食べ物クイズ！！  
ほくはだれでしょう??

<ヒント>

- ①あかむらさきのふくをきいているよ！！
- ②おちぼといっしょにおいしくなるよ！！
- ③じゃがいもさんとはなかよし！！
- ④たべてみるとほんのりあまいよ！
- ⑤スイートポテトのざいりょうになっているよ！！



# [月間栄養価一覧表]

2015年11月

日	曜	献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
2	月	ご飯, 鮭の味噌バター焼き , 豆サラダ , すまし汁	392	17.4	9.9	2.0
4	水	和風スパゲティ , さつまいもの天ぷら , キャンディチーズ	384	12.8	10.5	1.0
5	木	ご飯, マーボー春雨 , いんげんのおかか和え , 中華スープ	405	13.3	6.7	1.8
6	金	ご飯, 豚の生姜炒め , 中華ポテト , 味噌汁	453	12.3	12.5	1.7
9	月	のりたまごはん, 鯖の塩焼き , キャベツのゆかり和え , きのこのすまし汁	384	13.2	12.6	1.4
10	火	麦ロール, チーズハンバーグ ポテトサラダ , カレー風味スープ	406	16.5	19.4	2.6
11	水	ビビンバ丼 , しゅうまい , 大根と胡瓜のナムル	419	15.1	9.7	1.5
12	木	ご飯, すき焼き風煮 , ほうれん草のボン酢和え , すまし汁	381	14.1	7.1	2.2
16	月	わかめご飯, 鶏のからあげ , ハムと胡瓜のサラダ , 味噌汁	443	11.8	17.5	2.1
19	木	人参ごはん, 卵焼き , ほうれん草とウインナーのソテー , 味噌汁	381	13.1	10.3	2.2
20	金	カレーライス , 南瓜サラダ , りんご	436	9.5	13.4	2.1
24	火	ゆかりご飯, コロッケ , さつまいもの胡麻和え , 味噌汁	397	7.4	6.1	1.6
25	水	ケチャップライス , オムレツ , クリームシチュー	401	12.5	12.6	2.7
26	木	きのこの炊き込みご飯 , 白身魚フライ , 豆腐と小松菜の炒め煮 , すまし汁	383	13.6	10.1	2.0
27	金	味噌煮込み風うどん , 春巻き , パナナ	407	10.7	11.5	2.1
30	月	菜飯, 鶏の照り焼き , 切り干し大根のサラダ , 味噌汁	441	15.7	16.1	1.8
期間内の合計			6513	209.0	186.0	30.8
一日あたりの平均			407	13.1	11.6	1.9