



すみだ川のほとりに笑顔咲くほいくえん
令和元年度11月（霜月）献立表



11月の目標
～元気に食べよう～
テーマ野菜
「白菜」



※乳児、幼児共に午前中、牛乳がです。
※ はクッキングメニューです。
※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の屋食とおやつ分のカロリーです。乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
※一日の幼児屋食おやつ分のカロリー基準：547kcal

曜	月	火	水	木	金	土		
日						1	2	
予定	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>冬野菜で風邪に強い体を作ろう！</p> <p>気温も日に日に下がり冬が本格的に近づいてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいものです。そんな時こそ栄養満点の食事をとって風邪をひかない体づくりをしましょう。</p> <p>11月は蓮根、大根などの根菜や白菜、ほうれん草などの葉物野菜が旬を迎えます。旬の野菜はえぐみが少なく甘みがあるので子どもたちにとっても食べやすくなります。冬野菜は体を温める効果もあるので、積極的に取り入れていきたいですね。野菜に含まれるビタミンは水に溶けてしまうものが多く、汁物として余すことなく摂れるお鍋やシチューがおすすめです。あったかお料理で体の芯から温まりましょう♪</p> </div>							
屋食						<ul style="list-style-type: none"> 秋の炊き込みご飯 白菜たっぷり寄せ鍋 かぶと胡瓜の塩昆布和え みかん 	<ul style="list-style-type: none"> そぼろ丼 ひじきの和風サラダ ほうれん草と玉葱の味噌汁 ヨーグルト 	
午後のおやつ						<ul style="list-style-type: none"> 子ぎつねご飯 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット せんべい 牛乳 	
kcal						546	515	
日	4	5	6	7	8	9		
予定	振替休日		野菜の日			大きくなった会		
屋食	<p>振替休日</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 切干大根の煮物 のっぺい汁 柿 		<ul style="list-style-type: none"> 油麩の卵とし丼 南瓜の甘露煮 白菜と人参の浅漬け 豆腐と小松菜の味噌汁 りんご 		<ul style="list-style-type: none"> 根菜たっぷりあったかうどん レバーの香味煮 小松菜のおかか和え ヨーグルト 		<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈のチーズフライ 千切り野菜～玉葱ドレッシング～ 白菜と油揚げの味噌汁 オレンジ 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の味噌雑炊 麦茶 		<ul style="list-style-type: none"> さつまいもと黒ゴマの米粉マフィン 牛乳 		<ul style="list-style-type: none"> 五平餅 麦茶 		<ul style="list-style-type: none"> ツナときのこの炊き込みご飯 牛乳 	
kcal	502		537		493		545	
日	11	12	13	14	15	16		
予定					七五三献立			
屋食	<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 鮭のレモン醤油焼き ひじきの煮物 豚汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 炒り鶏 ほうれん草のしらす和え 大根と若布の味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ひき肉入り攪製豆腐 白菜のお浸し 南瓜の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー りんご入りフレンチサラダ しめじと豆腐の味噌スープ 柿 	<ul style="list-style-type: none"> お赤飯 赤魚の照り焼き もみじ人参の甘露煮 ほうれん草としめじの胡麻和え 手まり麩と水菜のすまし汁 お花みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉じゃが 若布のざっぱり和え かぶの味噌汁 オレンジ 		
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 白菜と鶏肉の温麺 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 白菜のお好み焼き 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 青菜とじゃこのおにぎり 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> シュガーラスク 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 紅白ゼリー ウエハース 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> あられ クラッカー 牛乳 		
kcal	473	519	490	682	533	518		
日	18	19	20	21	22	23		
予定			野菜の日			勤労感謝の日		
屋食	<ul style="list-style-type: none"> 秋の炊き込みご飯 白菜たっぷり寄せ鍋 かぶと胡瓜の塩昆布和え みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 切干大根の煮物 のっぺい汁 柿 	<ul style="list-style-type: none"> 油麩の卵とし丼 南瓜の甘露煮 白菜と人参の浅漬け 豆腐と小松菜の味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 根菜たっぷりあったかうどん レバーの香味煮 小松菜のおかか和え ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈のチーズフライ 千切り野菜～玉葱ドレッシング～ 白菜と油揚げの味噌汁 オレンジ 			
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 桜えびと卵のおやき 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の味噌雑炊 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> さつまいもと黒ゴマの米粉マフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 五平餅 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ツナときのこの炊き込みご飯 牛乳 			
kcal	469	502	537	493	545			
日	25	26	27	28	29	30		
予定			誕生会					
屋食	<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 鮭のレモン醤油焼き ひじきの煮物 豚汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 炒り鶏 ほうれん草のしらす和え 大根と若布の味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の味噌ピラフ チューリップ竜田揚げ 温野菜のりんごドレッシングサラダ 豆腐と三つ葉の和風スープ フルーツヨーグルトゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー りんご入りフレンチサラダ しめじと豆腐の味噌スープ 柿 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 かじきの照り焼き ほうれん草としめじの胡麻和え 手まり麩と水菜のすまし汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> そぼろ丼 ひじきの和風サラダ ほうれん草と玉葱の味噌汁 ヨーグルト 		
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 白菜と鶏肉の温麺 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 白菜のお好み焼き 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> アップルパイ ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> シュガーラスク 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 子ぎつねご飯 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット せんべい 牛乳 		
kcal	473	519	628	682	500	515		