



# 11月の献立予定表

# さくら保育園

園長印



日	曜	3歳未満児		献立名	3時のおやつ	主な材料		
		10時のおやつ	主食			血や肉となる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える
1	金	牛乳	胚芽米	麻婆豆腐 卵入り中華スープ バナナ	牛乳 せんべい	豆腐 卵 豚肉	サラダ油 砂糖 米	わかめ にんじん 玉ねぎ
5	火	オレンジジュース	胚芽米	若鶏のハンガリア風 千切り野菜のスープ パイン缶	牛乳 塩昆布おにぎり	鶏肉	バター 米 サラダ油	キャベツ にんじん ほうれん草
6	水	牛乳	胚芽米	春巻き みそ汁 オレンジ	麦茶 手作りプリン	牛乳 油揚げ	サラダ油 砂糖 米	ブロッコリー 白菜
7	木	麦茶 チーズ	胚芽米	八宝菜 みそ汁 さつま芋の甘煮	牛乳 バナナケーキ	豚肉 イカ 油揚げ	さつまいも サラダ油	にんじん 白菜 なす
8	金	牛乳	胚芽米	「わ食の日」 さわらの煮つけ 豚汁 ごまあえ	ココアミルク Caウエハース	さわら 豚肉	ごま じゃがいも 砂糖	ごぼう にんじん ねぎ もやし
11	月	牛乳	胚芽米	納豆 みそ汁 肉じゃが	牛乳 きなこ揚げパン	納豆 豚肉 油揚げ	じゃがいも サラダ油	ねぎ にんじん 大根 玉ねぎ
12	火	飲むヨーグルト	胚芽米	鶏のつくね煮 千切り野菜のスープ みかん缶	麦茶 コーンピラフ	鶏肉 卵	片栗粉 米 バター	キャベツ 玉ねぎ わかめ
13	水	牛乳	胚芽米	厚揚げと野菜のそぼろ煮 みそ汁 おひたし	麦茶 フルーツヨーグルト	厚揚げ 鶏肉 ヨーグルト	サラダ油 米 じゃがいも	玉ねぎ インゲン にんじん わかめ
14	木	牛乳	胚芽米	おでん 手作りふりかけ バナナ	牛乳 かぼちゃホットケーキ	さつまいも 卵 厚揚げ	じゃがいも	大根 バナナ にんじん
15	金	麦茶 チーズ	◎	「七五三」 デコレーションすし すまし汁 黄桃缶	牛乳 ミニたい焼き	卵 鶏肉	サラダ油 春雨 砂糖	かんぴょう にんじん わかめ
18	月	牛乳	胚芽米	さんまの蒲焼き 豚汁 フレンチサラダ	牛乳 カレーマカロニ	さんま 豚肉 豆腐	マカロニ 米 サラダ油	大根 にんじん ねぎ ごぼう
19	火	麦茶 チーズ	胚芽米	親子煮 みそ汁 バナナ	麦茶 赤飯 漬物	鶏肉 たまご	じゃがいも さとう	玉ねぎ キャベツ インゲン
20	水	牛乳	胚芽米	生揚げの五目煮 卵とじ汁 オレンジ	麦茶 肉まん	厚揚げ 卵	じゃがいも 米	にんじん インゲン かんぴょう
21	木	牛乳	胚芽米	コロッケ みそ汁 栄養きんぴら	牛乳 小倉蒸しパン	豚肉	米 サラダ油	にら にんじん ごぼう
22	金	飲むヨーグルト	胚芽米	手作りしゅうまい みそ汁 おかかあえ	黒糖ミルク せんべい	豆腐 豚肉	米 ごま油	玉ねぎ 大根 キャベツ にんじん
25	月	リンゴジュース	胚芽米	鯖の味噌煮 けんちん汁 フルーツヨーグルト	牛乳 きな粉の麩のラスク	鯖 ヨーグルト 油揚げ	里芋 麩 砂糖	大根 にんじん
26	火	牛乳	胚芽米	煮込みハンバーグ かき卵スープ パイン缶	麦茶 おかかチーズごはん	豚肉 卵 チーズ	米 サラダ油	白菜 にんじん 玉ねぎ
27	水	飲むヨーグルト	胚芽米	春巻き みそ汁 オレンジ	麦茶 焼きそば	たら 鶏肉 おから	ごま油 焼きそば麺	わかめ 玉ねぎ ブロッコリー
28	木	牛乳	◎	ビビンバ わかめスープ みかん缶	牛乳 ヨーグルトパンケーキ	卵 豚肉	ごま油 ホットケーキ粉	ほうれん草 わかめ
29	金	牛乳	胚芽米	スナックレバー 卵入りコーンスープ おひたし	牛乳 せんべい	豚レバー 卵	さつまいも サラダ油	キャベツ コーン

◎は完全給食の日です。都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。

作りたいメニューがありましたら保育士まで声をかけて下さい。

1食あたり  
平均栄養価

3~5歳  
(主食除く)

1~2歳  
(完全給食)

エネルギー	379Kcal	461Kcal
たんぱく質	15.7g	16.3g
脂質	14.1g	13.4g
食塩	1.8g	1.5g

寒暖の差がある季節の変わり目は体調を崩しやすいです。食事のバランスと生活リズムを整えて乗り切りましょう。

11月23日は「勤労感謝の日」

勤労を尊び、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう日です。



11月1日(金) 2歳児~5歳児

☆☆☆マラソン大会☆☆☆

※ 10時~ 2歳児から年齢順にスタート in 大沼公園

