



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
		10時のおやつ	主食		
1	水	牛乳	◎	「十三夜」山菜栗おこわ のっぺ汁 キャベツと白菜のおかかあえ	牛乳 ホットケーキ
2	木	飲むヨーグルト	胚芽米	親子煮 キャベツとじゃがいものみそ汁 白桃・黄桃缶	牛乳 菜めし
6	月	牛乳	胚芽米	肉団子酢豚 豆腐のスープ パイン缶	ココアミルク 雪の宿
7	火	牛乳	胚芽米	鮭の照り焼き 麩のみそ汁 おから煮	牛乳 ナポリタン
8	水	牛乳	胚芽米	「わ食の日」ぶりの煮つけ 豚汁 ほうれん草ともやしのごまあえ	麦茶 小倉蒸しパン
9	木	牛乳	胚芽米	チキンカレー フレンチサラダ 麦茶 みかん缶	牛乳 じゃこ菜おにぎり
10	金	麦茶 チーズ	胚芽米	豚肉バーベキューソース ほうれん草のすまし汁 人参の甘煮	麦茶 麩のラスク
13	月	牛乳	胚芽米	鯖のみそ煮 けんちん汁 フルーツヨーグルト	麦茶 ピザ風お好み焼き
14	火	牛乳	胚芽米	コロッケ かんぴょうのみそ汁 栄養きんぴら	牛乳 大根めし
15	水	牛乳	◎	「七五三」デコレーションすし 小松菜のすまし汁 みかん缶	麦茶 ぼたぼた焼き
16	木	牛乳	胚芽米	タンドリーチキン 千切り野菜のスープ バナナ	牛乳 ひじきごはん
17	金	飲むヨーグルト	胚芽米	しゅうまい 大根のみそ汁 キャベツと白菜のおかかあえ みかん	麦茶 カレーマカロニ
20	月	牛乳	胚芽米	白身魚のコーンクリーム焼 雪見汁 ひじきのケチャップ炒め	ミルク じゃがバター
21	火	牛乳	胚芽米	八宝菜 さつま芋とりんごの甘煮 麦茶	麦茶 赤飯 漬物
22	水	りんごジュース	胚芽米	おでん 手作りふりかけ バナナ	牛乳 ココア蒸しパン
24	金	牛乳	胚芽米	鯖の竜田揚げ 大根の味噌汁 茎わかめの炒め煮	フルーツヨーグルト
27	月	麦茶 チーズ	胚芽米	レバーのケチャップあえ 卵入りコーンスープ キャベツとにんじんのお浸し	ヨーグルト クラッカー
28	火	牛乳	胚芽米	生揚げの五目煮 かんぴょうの卵とじ汁 みかん缶	麦茶 わかめごはん
29	水	牛乳	胚芽米	大根といかの煮つけ 豚汁 ブロッコリーのおかかあえ	牛乳 マカロニあべかわ
30	木	牛乳	胚芽米	さんまの煮つけ みそけんちん汁 ほうれん草と白菜のごまあえ	麦茶 きな粉揚げパン

アレルギー除去食 別油

◎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。

給食だより 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、皆が感謝しあう日～

勤労感謝の日は、働く人だけでなく自然の恵みや収穫を祝う日でもあります。
食べものが私たちの口に入るまでは、たくさんの人たちが関わっています。
いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。食事のときのあいさつは、食
べものへの感謝や食べ物を用意してくれたことへの感謝、食事にまつわる
様々なことに対する感謝の気持ちが込められた言葉なんですよ。

「動植物の命を
いただきます」と
いう意味があります。



漢字で書くと「ご馳走さま」。
馳走は走りまわるという意味です。
私たちが食事をとることができるよ
うに駆け回ってくれた様々な人への
感謝を表しています。

1食当たり
平均栄養価

3～5歳
(主食除く)

1～2歳
(完全給食)

エネルギー	368Kcal	504Kcal
たんぱく質	16.8g	18.8g
脂質	12.8g	14.0g
食塩	1.9g	1.6g

七五三 (11月15日)

今まで無事に成長したこと
への感謝と幼児から少年、
少女期への節目にこれから
の将来と長寿を願う行事です。

