



11月 献立表

献 第 8 号
令和5年10月25日
わかさ中央こども園

日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて 欲しい食品	
1	水	あんかけ五目うどん 大学芋、ミニゼリー	うどん、豚肉、人参、長葱、小松菜、かまぼこ 油揚げ、さつまい	レーズンパン 牛乳	539	海藻類	
2	木	ハヤシライス、ツナサラダ チーズ、お茶	豚肉、玉葱、人参、グリーンピース、ツナ缶、コーン キャベツ、きゅうり	フルーツポンチ *	486	緑黄色野菜	
3	金	 文化の日 					
6	月	さつまいもごはん、菊花あえ どさんご汁	さつまい、もやし、ほうれん草、人参、菊、豚肉 キャベツ、コーン、わかめ、玉葱	豆乳おしるこ *	406	卵	
7	火	ごはん、厚揚げの中華煮 えのき汁	厚揚げ、豚挽肉、人参、玉葱、干し椎茸、たけのこ 長葱、えのきたけ、卵、わかめ、油揚げ	バナナ	527	乳・乳製品	
8	水	チャウダー麺、かみかみあえ コーンしょうまい	中華麺、キャベツ、もやし、人参、ベーコン、長葱 コーン、海老、小松菜、切り干し大根、さきいか	あんまん お茶	660	きのこ類	
9	木	玄米ごはん、鶏肉のレモン煮 五色あえ、具だくさん汁	鶏肉、ほうれん草、キャベツ、大根、人参、ハム かぼちゃ、じゃが芋、えのきたけ、白菜、油揚げ	さつまいと チーズの蒸しパン スキムミルク*	466	魚介類	
10	金	切り干し大根入りビビンバ丼 白菜のごま酢あえ、すまし汁	切り干し大根、豚挽肉、もやし、きゅうり、人参 卵、白菜、きゅうり、コーン、ほうれん草、油揚げ なると、わかめ、豆腐、長葱	米菓 ヤクルト	595	芋類	
13	月	ごはん ほうれん草とごぼうのあえもの すいとん汁	ほうれん草、ごぼう、豚挽肉、人参、鶏肉、小松菜 油揚げ、大根、里芋、しめじ、長葱、すいとん	ビスケット ミルクココア	562	果物	
14	火	ごはん、イワシのみぞれ煮 ゆかりあえ、塩とり汁	イワシ、大根、キャベツ、きゅうり、もやし ゆかり、鶏肉、人参、白菜、かまぼこ、長葱	ヨーグルト	447	卵	
15	水	スープスパゲティ スイートポテトサラダ、柿	スパゲティ、ベーコン、海老、玉葱、人参、パセリ コーン、さつまい、きゅうり、チーズ、ハム	じゃこトースト 牛乳 *	539	豆・大豆製品	
16	木	玄米ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き きのこ汁	鮭、キャベツ、玉葱、かぼちゃ、コーン、人参 なめこ、えのきたけ、しめじ、鶏肉、豆腐、油揚げ	ゴーフレット スキムミルク	485	海藻類	
17	金	あぶたま丼、しらすあえ 大根の味噌汁	油揚げ、人参、玉葱、卵、しらす干し、キャベツ きゅうり、みかん缶、大根、えのきたけ、豆腐	みかんゼリー *	410	肉類	
20	月	鮭ときのこのごはん かぼちゃのどぼろ煮 小松菜の味噌汁	鮭、しめじ、えのきたけ、人参、かぼちゃ、豚挽肉 玉葱、小松菜、豆腐、長葱	バームクーヘン スキムミルク	471	芋類	
21	火	カレー焼きそば、三色おひたし ニラたまスープ	焼きそば、豚肉、人参、キャベツ、玉葱、もやし ピーマン、ほうれん草、ひじき、ハム、卵、ニラ 白菜、豆腐	きなこ揚げパン 牛乳 *	464	魚介類	
22	水	玄米ごはん、煮込みハンバーグ しょうゆフレンチ、豆乳スープ	豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、トマト、キャベツ、人参 きゅうり、アラスカ、みかん缶、ほうれん草 じゃが芋、コーン、ベーコン、小松菜、豆乳	ギョウザピザ お茶 *	463	きのこ類	
23	木	 勤労感謝の日 					
24	金	ごはん、はんぺんフライ ポイル野菜 青菜とコーンのスープ	はんぺん、チーズ、キャベツ、きゅうり、人参 ハム、小松菜、ベーコン、コーン、玉葱、じゃが芋	さつまい茶巾 お茶 *	519	豆・大豆製品	
27	月	わかめごはん、海苔酢あえ おでん	わかめ、もやし、ほうれん草、ツナ缶、海苔、大根 うずら卵、こんにゃく、がんもどき、人参、竹輪	カルシウム せんべい スキムミルク	480	果物	
28	火	きりざいごはん、おひたし 鶏ごぼう汁	納豆、人参、野沢菜、たくあん、ほうれん草 もやし、コーン、鶏肉、ごぼう、えのきたけ 油揚げ、豆腐、長葱	スイート ポテトトースト 牛乳 *	458	卵	
29	水	塩とりうどん じゃが芋の中華あえ、梨	うどん、鶏肉、大根、人参、白菜、小松菜、長葱 かまぼこ、じゃが芋、きゅうり、わかめ、ツナ缶	こんぶおにぎり お茶 *	432	乳・乳製品	
30	木	玄米ごはん、車麩の揚げ煮 干草あえ、かぼちゃの味噌汁	車麩、ほうれん草、キャベツ、人参、かまぼこ もやし、かぼちゃ、玉葱、小松菜、油揚げ、しめじ	りんご	454	肉類	

誕生会



秋の味覚を満喫しよう！

肌寒い日が増え、秋も深まってきました。昔の人は、「一里四方のものを食べれば健康でいられる」と言い伝えてきました。地元で採れた旬のものを食べることが、健康の秘訣です。秋に旬を迎える食材には、冬の寒さを乗り切るための栄養がたくさんあり、冬野菜は体を温めてくれます。季節の自然の恵みをたくさん食べて、寒さに負けず元気に過ごしましょう！

*マークは手作りおやつの日です。

地元でたくさん採れる秋の味覚

新米、大根、白菜、里芋、フロッコリー
さつまいも（見附の特産「見附レティ」）
れんこん、ごぼう、ネギ、ほうれん草
梨、柿、きのこ類・・・など

