



11月 献立表

献 第 8 号
令和7年10月24日
わかくさ中央こども園

日	曜	献 立	主な材料	おやつ	上段: 午前 下段: 午後	3歳以上児 Kcal
3	月		文化の日			
4	火	ごはん、魚のごまだれ焼き おかかあえ、豆乳味噌汁	タラ/ほうれん草、もやし、人参、コーン/じゃが芋、人参 大根、長葱、小松菜、しめじ、豆乳	ミニサラダ ベジたべる	387	
5	水	タンメン、シュウマイ もやしと青菜のナムル	中華麺、豚肉、人参、きくらげ、キャベツ、チンゲン菜 玉葱/豚挽肉、長葱/もやし、人参、小松菜、海苔	青りんごゼリー ココアホイップ サンド		580
6	木	玄米ごはん、春巻き 野菜のごまあえ 中華風コーンスープ	豚挽肉、春雨、玉葱、人参/もやし、きゅうり、人参、コーン ほうれん草、油揚げ/卵、コーン、じゃがいも、小松菜、長葱	クッキー 星たべよ	468	
7	金	さつまいもごはん 菊花あえ、具だくさん汁	さつまいも、黒ゴマ/もやし、ほうれん草、人参、菊/鶏肉 かぼちゃ、じゃがいも、玉葱、人参、油揚げ	カルシウム せんべい 梨		377
10	月	ビビンバ丼 白菜のごま酢あえ、あおさ汁	豚挽肉、しらす干し、もやし、きゅうり、人参、卵/白菜 きゅうり、コーン、人参、ほうれん草、油揚げ/あおさ、人参 豆腐、長葱	ぱりんこ きなこ ラスク	527	
11	火	ごはん、鶏肉の照り焼き ひじきサラダ、そうめん汁	鶏肉/ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、ハム/ そうめん、干し椎茸、人参、なると、ほうれん草	味しらべ ごほうびおやつ		440
12	水	すきやき風うどん 大学芋、りんご	うどん、豚肉、人参、白菜、玉葱、しらたき、かまぼこ 豆腐、しめじ、ほうれん草/さつま芋、黒ゴマ	ピスケット 肉まん	567	
13	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/なめこ、えのきたけ しめじ、人参、玉葱、しらたき、鶏肉、豆腐、油揚げ	スティックパン 手作り クッキー		515
14	金	肉みそ納豆ごはん ゆかりあえ、塩とり汁	納豆、豚挽肉、長葱/キャベツ、きゅうり、もやし、ゆかり/ 鶏肉、大根、人参、白菜、小松菜、長葱、かまぼこ	オレンジゼリー ヨーグルトあえ	381	
17	月	ごはん、イワシの蒲焼き 磯香あえ、どさんこ汁	イワシ/ほうれん草、もやし、人参、塩昆布/豚肉、人参 もやし、キャベツ、コーン、わかめ、玉葱	星たべよ ぼたぼた焼き		427
18	火	カレーライス、海藻サラダ ヨーグルト、お茶	豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリンピース/海藻ミックス ツナ、キャベツ、きゅうり、人参	野菜かりんとう ぶどうゼリー	457	
19	水	スープスパゲティ ポテトサラダ、オレンジ	スパゲティ、ベーコン、エビ、玉葱、人参、マッシュルーム コーン/じゃがいも、人参、きゅうり、コーン、ハム	クラッカー おかかおにぎり		509
20	木	鮭ときのこのごはん ほうれん草とごぼうのあえもの ほうとう	鮭、しめじ、人参/ほうれん草、ごぼう、豚挽肉、人参/鶏肉 油揚げ、大根、人参、かぼちゃ、長葱、ほうとう	チーズ 源氏パイ ミルクココア	527	
21	金	玄米ごはん 鶏肉のオーロラソース さっぱりサラダ、野菜スープ	鶏肉/もやし、きゅうり、コーン、カニカマ/ベーコン、白菜 人参、しめじ、長葱、コーン、豆腐	ピーチゼリー 手作り スコーン		603
24	月		振替休日			
25	火	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、海苔/大根、人参、竹輪 ワインナー、がんもどき、さつまあげ、こんにゃく	とんがりコーン やきいも	419	
誕生会	水	イタリアン風焼きそば ツナサラダ、わかめスープ	焼きそば、もやし、キャベツ、豚挽肉、鶏挽肉、人参、玉葱 コーン/ツナ、キャベツ、きゅうり、コーン/わかめ、人参 豆腐、長葱	パウムクーヘン かあさんケット		534
26	木	玄米ごはん、かぼちゃコロッケ コールスローサラダ ニラたまスープ	かぼちゃ、大豆、豚挽肉/キャベツ、きゅうり、コーン、ハム /卵、ニラ、人参、白菜、豆腐	オレンジ ホットケーキ	557	
28	金	豚丼 甘酢あえ、大根の味噌汁	豚肉、玉葱、しらたき/わかめ、きゅうり、もやし、カニカマ コーン/大根、人参、油揚げ、長葱	ピスコ 野菜かりんとう		459

※誕生会のおやつは、次の日に提供します。

※午前おやつは未満児のみ提供します。

※②はスキムミルク、④は牛乳、⑤は手作りおやつの日。

秋の味覚を溝嘗しよう！

肌寒い日が増え、秋も深まってきた。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！

～地元でたくさん採れる秋の味覚～

- ・新米・さつまいも（見附の特産“見附レディ”）・れんこん
- ・ニラ（見附の特産“ニラみっけ”）・梨・りんご・柿



☆手作りおやつ紹介☆ クッキー(乳・卵不使用) (5人分)

・薄力粉…50g ・砂糖…15g ・マーガリン…25g ・サラダ油…3g

- ① 薄力粉をふるう。
- ② ボウルに砂糖をつぶして入れ、マーガリンをくわえよくまぜる。
- ③ ふるった薄力粉を②の中にいれ、形がまとまるまでよくこねる。
- ④ 形がまとまってきたら、油をくわえもう一度よくこねる。
- ⑤ ラップに包み、冷蔵庫で30分ねかせる。
- ⑥ 生地をお好みの形にし、170℃に予熱したオーブンで15分程焼く。
- ⑦ できあがり♪

8月の午後おやつで提供した乳・卵不使用のクッキーの作り方です。ぜひ、ご家庭でもお子さんと作ってみてください。