※アレルギー疾患のお子さまには除去食を提供しています
※食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります
✿３・４・５歳児のご飯は雑穀米を提供しています

11月 献立表

認定こども園 田口保育園

日	曜	10時おやつ	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）※アレルギー品目		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2	月	せんべい	ご飯 肉団子の春雨スープ（鶏） 大豆サラダ（卵） バナナ（バナナ）	牛乳 プリン（卵）	米、はるさめ、砂糖、マヨネーズ、パン粉	牛乳、卵、豚肉、大豆、豆腐、ひじき	バナナ、はくさい、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、えのきたけ
3	火		文化の日				
4	水	オレンジ	ロールパン（卵） ナポリタンスパゲッティ（卵） 枝豆 南瓜のポタージュ（卵）	ヨーグルト	ロールパン、スパゲティ、ケチャップ、油	牛乳、ヨーグルト、ウインナーソーセージ、ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、えだまめ、ピーマン、トマトペースト、パセリ
5	木	おにぎり	ご飯 魚の胡麻ソースかけ 野菜のカリカリ漬け ほうれん草と卵のスープ（卵）	牛乳 スイートポテト	さつまいも、米、砂糖、しょうゆ、片栗粉、バター、酢、みりん	牛乳、さば	だいこん、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ごま
6	金	ビスケット	ご飯 高野豆腐の卵とじ（卵） 白菜の昆布和え しめじの味噌汁	牛乳 お菓子	米、菓子、しょうゆ、油、砂糖	牛乳、昆布、卵、豚肉、高野豆腐、麦みそ、いりこ	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、塩こんぶ
7	土	せんべい	ご飯 豚丼 ブロッコリーのおかか和え 麩のすまし汁	お菓子	米、菓子、しょうゆ、片栗粉、油、焼ふ	豚肉、いりこ、わかめ、かつお節、昆布	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、にんにく、しょうが
9	月	せんべい	ご飯 ツナポテトコロッケ 大根とハムのマリネ（卵） コーンスープ（鶏）	牛乳 あんこロール	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、油、パン粉、バター、小麦粉、酢、砂糖、しょう	牛乳、調製豆乳、ハム、ツナ、こしあん	クリームコーン、だいこん、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、レモン
10	火	ビスケット	ご飯 南瓜シチュー（鶏） 和風サラダ りんご	麦茶 若菜おにぎり	米、しょうゆ、油、酢、砂糖	牛乳、鶏肉、わかめ	りんご、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、だいこん菜
11	水	おにぎり	ご飯 魚のパン粉焼き（卵） 小松菜とさつまいもの白和え ワカメスープ	フルーツポンチ（バナナ）	米、さつまいも、パン粉、砂糖、マヨネーズ、油	たら、豆腐、米みそ、わかめ	バナナ、みかん缶、にんじん、もも缶、パイン缶、こまつな、たまねぎ、すりごま
12	木	クラッカー	秋の遠足〈愛情弁当の日〉	ジュース お菓子	お弁当のご準備をよろしくお願いいたします		
13	金	おにぎり	ご飯 秋野菜の五目煮（鶏） 厚焼き卵（卵） もずくとうす揚げすまし汁	オレンジ	米、さつまいも、砂糖、しょうゆ、ごま油、油、みりん、	卵、鶏肉、もずく、いりこ、油揚げ、昆布	オレンジ、たまねぎ、れんこん、ごぼう、にんじん、ねぎ
14	土	せんべい	ご飯 豚肉と豆腐の炒め煮 中華スープ バナナ（バナナ）	お菓子	米、菓子、しょうゆ、油、砂糖	豚肉、豆腐、わかめ	バナナ、にんじん、たまねぎ、こまつな
16	月	ヨーグルト	ご飯 カニ玉（卵） かぼちゃの甘煮 けんちん汁	牛乳 大学芋	さつまいも、米、砂糖、しょうゆ、油、片栗粉	牛乳、卵、豆腐、かにかまぼこ、油揚げ	かぼちゃ、だいこん、にんじん、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、ごま
17	火	おにぎり	ご飯 魚のムニエル ポテトサラダ（卵） 野菜スープ（鶏）	牛乳 フルーツケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、小麦粉、バター、油	牛乳、たら、ハム	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、もも缶、パイン缶
18	水	オレンジ	牛ごぼうそぼろご飯 イモ天うどん わかめと胡瓜の酢の物	牛乳 焼きカレーパン（卵）	米、ロールパン、うどん、さつまいも、カレールウ、小麦粉、しょうゆ、砂糖、油、酢	牛乳、牛肉、豚肉、わかめ、しらす干し	きゅうり、にんじん、ごぼう、たまねぎ
19	木	せんべい	ご飯 鶏と豆の照り煮（鶏） 小松菜のごまあえ じゃがいもの味噌汁	オレンジ	米、じゃがいも、しょうゆ、ケチャップ、片栗粉、油、酢、砂糖	鶏肉、大豆、麦みそ、いりこ、油揚げ、昆布	オレンジ、こまつな、にんじん、えだまめ、マーマレードジャム、たまねぎ、ごま
20	金	おにぎり	ご飯 魚の竜田揚げ ひじきと枝豆のサラダ（卵） かきたま汁（卵）	牛乳 青りんごゼリー	米、片栗粉、マヨネーズ、油、しょうゆ	牛乳、さば、卵、いりこ、ひじき、昆布	きゅうり、にんじん、えだまめ、ねぎ
21	土	ビスケット	ご飯 大根と豚肉のみそ煮 きのこスープ オレンジ	お菓子	米、菓子、さつまいも、油、砂糖、しょうゆ	豚肉、麦みそ	オレンジ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、しめじ、えのき、ねぎ
23	月		勤労感謝の日				
24	火	オレンジ	ご飯 ヤンニョムチキン（鶏） もやしと竹輪の和え物（卵） 豆腐のすまし汁	麦茶 ひじきおにぎり	米、しょうゆ、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、油、片栗粉	鶏肉、豆腐、ちくわ、米みそ、いりこ、油揚げ、ひじき、昆布	にんじん、もやし、きゅうり、たまねぎ、ごま、わかめ
25	水	せんべい	食パン＼お誕生日会メニュー／ 白身魚のフライ・タルタルソース（卵） 春雨の酢の物（卵） めった汁	牛乳 ケーキ（卵）	食パン、小麦粉、さつまいも、マヨネーズ、はるさめ、パン粉、油、しょうゆ、酢、砂	牛乳、卵、たら、生クリーム、豚肉、ハム、麦みそ、昆布	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごま
26	木	ビスケット	ご飯 チリコンカン ナムル（卵） じゃが芋のスープ（卵）	ヨーグルトジャム	米、じゃがいも、ケチャップ、油、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油	ヨーグルト、豚肉、牛肉、大豆、ちくわ	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、いちごジャム、グリンピース、パセリ
27	金	おにぎり	ご飯 煮魚 スパゲティサラダ（卵） わかめの味噌汁	牛乳 りんご	米、スパゲティ、マヨネーズ、しょうゆ、みりん	牛乳、たら、麦みそ、ハム、わかめ、いりこ、昆布	りんご、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しょうが
28	土	おせんべい	ご飯 大根と厚揚げのそぼろ煮 汁ビーフン バナナ（バナナ）	お菓子	米、菓子、ビーフン、しょうゆ、砂糖、油、みりん、片栗粉	豚肉、厚揚げ、米みそ	バナナ、だいこん、はくさい、にんじん、こまつな
30	月	フルーツゼリー	ご飯 ソーストンカツ もやしと小松菜の和え物 キャベツと玉ねぎの味噌汁	牛乳 コーンパン（卵）	米、ホットケーキ粉、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、油、しょうゆ	牛乳、豚肉、麦みそ、ベーコン、いりこ、昆布	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン缶

★子どものおやつに「お米」を取り入れよう

子どものおやつは「甘いお菓子」ではなく「補食」―つまり食事で不足したエネルギーや栄養を補うものです。
お米は血糖値がゆっくり上がるため、エネルギーが長続きしやすいのが特徴です。一方、砂糖を多く含むお菓子は血糖値が上がりやすく、空腹感が早く戻ってくることがあります。

腸活効果も期待できるお米のおやつは、補食のひとつとして取り入れやすい選択肢です♪

例えば…
おにぎり：塩・梅・しらすなどシンプルな具材で。冷やすとレジスタントスターチが増えてさらに◎
おやき：米粉＋野菜で作れる。具材を変えてアレンジ自在。
米粉パンケーキ：小麦粉の代わりに米粉を使うともちもち食感に。
ごはんボール：炊いたご飯を丸めてごまをまぶすだけ。





１０月のお誕生会メニューをご紹介！

先月のお誕生会メニューは「**おばけバーガー・南瓜サラダ・コンソメスープ・オレンジ**」でした。
かわいいおばけの顔をしたハンバーガーに、子どもたちは大喜び♪ハンバーグには細かく刻んだピーマンを入れ、苦手な野菜も美味しく食べられるように工夫しました。見た目の楽しさだけでなく、栄養面もばっちりのメニュー。
参加された保護者の方からも「おいしかった！」と嬉しい声をいただきました。これからも、子どもたちが楽しく、おいしく食べられる給食づくりを大切にしていきます！

１１月お誕生会メニュー「めった汁」って？　・・・めった汁は石川県の郷土料理。さつまいもや大根、人参、豚肉などが入った具だくさんの味噌汁です。野菜のうまみたっぷりの体も温まる栄養満点の一品です。お楽しみに！