

１１月の献立表

令和８年１１月発行

あさひ子ども園

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
	うずめ飯 [米、里芋、ごぼう、人参、椎茸、鶏肉、厚揚げ、かつおだし、みりん、醤油、片栗粉] 柿なます [大根、きゅうり、柿、酢、砂糖] かき卵汁 [玉ねぎ、えのき、卵、ねぎ、かつおだし、醤油、塩] 果物	文化の日 	ご飯 ●さわらのピザ焼き [さわら、玉ねぎ、人参、ピーマン、チーズ、砂糖、醤油、ケチャップ] 小松菜のコーン和え [小松菜、もやし、人参、コーン、醤油] あさりの味噌汁 [あさり、玉ねぎ、豆腐、人参、ねぎ、かつおだし、味噌]	ご飯 豆腐の五目煮 [豆腐、豚肉、人参、えのき、玉ねぎ、グリンピース、油、砂糖、醤油、酒、片栗粉] 南瓜のそぼろ煮 [南瓜、豚ひき肉、砂糖、みりん、酒、醤油] 麩のすまし汁 [麩、玉ねぎ、しめじ、ねぎ、かつおだし、醤油、塩]	クリームスパゲティ [スパゲティ、鮭、人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、マーガリン、小麦粉、牛乳、塩、油、コンソメ] 菜果サラダ [キャベツ、きゅうり、レーズン、みかん缶、油、酢、砂糖、塩、こしょう] オニオンスープ [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] 果物	スタミナ納豆丼 [米、鶏ひき肉、納豆、ねぎ、ごま、ごま油、醤油、生姜、酒、砂糖、油、にんにく] えのきのスープ [えのき、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし]
おやつ	芋ようかん　牛乳 [おろしさつま芋、砂糖、塩、寒天、くず粉]		マカロニの安倍川黒蜜かけ [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖]　牛乳	シュガートースト　牛乳 [食パン、マーガリン、砂糖]	わかめおにぎり　牛乳 [米、わかめふりかけ、ごま]	菓子・バナナ 牛乳
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)　行事食	13日(金)	14日(土)
	ご飯 バトウのあけぼの焼き [バトウ、酒、人参、マヨネーズ] おから煮 [おから、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、ねぎ、油、酒、砂糖、みりん、醤油] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、玉ねぎ、えのき、かつおだし、味噌]	ご飯 炒り豆腐 [豆腐、卵、鶏ひき肉、竹輪、人参、玉ねぎ、椎茸、ねぎ、砂糖、醤油、酒、油] 三色和え [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] わかめのすまし汁 [わかめ、えのき、玉ねぎ、かつおだし、醤油、塩]	ご飯 かき揚げ [竹輪、玉ねぎ、ごぼう、さつま芋、人参、塩、天ぷら粉、油] ひじき煮 [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、酒、油] チキンスープ [鶏肉、椎茸、玉ねぎ、ねぎ、豆腐、醤油、塩、鶏がらだし]	赤飯 [もち米、うるち米、小豆、塩、黒ごま] おでん [大根、人参、里芋、鶏肉、厚揚げ、こんにゃく、竹輪、がんもどき、昆布、酒、おでんの素、醤油、みりん] 甘酢和え [キャベツ、きゅうり、人参、酢、砂糖、醤油]	ご飯 ●鶏肉の塩麹焼き [鶏肉、酒、塩麹、にんにく] おさつサラダ [さつま芋、じゃが芋、人参、きゅうり、シーチキン、レーズン、マヨネーズ、醤油] 大根の味噌汁 [大根、玉ねぎ、油揚げ、人参、ねぎ、かつおだし、味噌]	のっけ丼 [米、豚ひき肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、コーン、にんにく、油、酒、砂糖、ごま油、みりん、醤油] 豆腐のスープ [豆腐、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし]
おやつ	フルーツヨーグルト　牛乳 [バナナ、黄桃缶、白桃缶、砂糖、ヨーグルト、スキムミルク]	じゃが芋ドーナツ　牛乳 [小麦粉、じゃが芋、ごま、油、卵、砂糖、ベーキングパウダー]	シーチキンサンド　牛乳 [ロールパン、シーチキン、きゅうり、マヨネーズ]	南瓜の蒸しパン　牛乳 [南瓜、ミックス粉、豆乳、レーズン]	りんごパイ　牛乳 [りんご、砂糖、パイ生地、卵]	菓子・バナナ 牛乳
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
	ご飯 豚豆腐 [豚肉、豆腐、糸こんにゃく、人参、しめじ、玉ねぎ、大根、油、砂糖、醤油、酒] 小松菜のツナ和え [小松菜、もやし、人参、シーチキン、酢、砂糖、醤油] わかめスープ [わかめ、玉ねぎ、コーン、醤油、塩、鶏がらだし]	ご飯 カレー肉じゃが [豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、カレー粉、油、砂糖、酒、醤油] 即席和え [キャベツ、人参、きゅうり、醤油] きのこのすまし汁 [しめじ、えのき、玉ねぎ、豆腐、かつおだし、醤油、塩]	親子うどん [うどん、鶏肉、卵、人参、玉ねぎ、椎茸、ねぎ、塩、かつおだし、醤油、みりん、酒、油] 焼きししゃも [ししゃも] ●切干大根の和え物 [切干大根、ほうれん草、人参、油揚げ、マヨネーズ、酢、砂糖、塩、かつお節] 果物	ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、春雨、豚肉、人参、ニラ、玉ねぎ、干し椎茸、鶏がらだし、にんにく、油、醤油、酒、砂糖、みりん] ゆかり和え [キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり粉] ポテトスープ [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし]	ご飯 バトウの幽庵焼き [バトウ、ゆず、エリンギ、椎茸、ほうれん草、醤油、酒、みりん] もやしのごま酢和え [もやし、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油] キャベツの味噌汁 [キャベツ、玉ねぎ、油揚げ、かつおだし、味噌]	中華丼 [米、豚肉、白菜、エビ、干し椎茸、玉ねぎ、人参、竹の子、にんにく、生姜、鶏がらだし、片栗粉、酒、ごま油、醤油] コーンスープ [コーン、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし]
おやつ	ひじき蒸しパン　牛乳 [ひじき、ミックス粉、豆乳、砂糖]	チーズピザ　牛乳 [ピザ生地、チーズ]	塩昆布おにぎり　牛乳 [米、塩昆布]	ジャムサンド　牛乳 [食パン、ブルーベリージャム]	大学芋　牛乳 [さつま芋、黒ごま、砂糖、酢、油、みりん、醤油]	菓子・バナナ 牛乳
	23日(月)	24日(火)　和食デー	25日(水)	26日(木)	27(金)　誕生日会	28日(土)
	勤労感謝の日 	ご飯 筑前煮 [鶏肉、里芋、干し椎茸、人参、こんにゃく、ごぼう、いんげん、れんこん、油、酒、砂糖、醤油] 小松菜の磯和え [小松菜、人参、もやし、刻みのり、醤油] 切干大根の味噌汁 [切干大根、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ、かつおだし、味噌]	ハヤシライス [米、豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、しめじ、生姜、にんにく、グリーンピース、油、ハヤシライスルー] ブロッコリーのコーン和え [ブロッコリー、人参、もやし、コーン、醤油] 果物	ご飯 サバの味噌煮 [サバ、生姜、酒、味噌、砂糖] 華風和え [もやし、人参、きゅうり、ひじき、コーン、ごま、酢、砂糖、醤油] 白菜のすまし汁 [白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ、かつおだし、醤油、塩]	ご飯 鶏肉のから揚げ [鶏肉、塩、にんにく、酒、生姜、片栗粉、油] ごまマヨサラダ [キャベツ、きゅうり、人参、コーン、竹輪、マヨネーズ、ごま、醤油] 中華スープ [豆腐、あさり、玉ねぎ、椎茸、醤油、塩、鶏がらだし]	炊き込みご飯 [米、鶏肉、人参、油揚げ、しめじ、ごぼう、昆布、酒、薄口醤油] 玉ねぎの味噌汁 [玉ねぎ、人参、豆腐、かつおだし、味噌]
おやつ		ごまトースト　牛乳 [食パン、マーガリン、グラニュー糖、黒ごま]	牛乳もち [牛乳、砂糖、片栗粉、きな粉、塩]	チーズポテト　牛乳 [フライドポテト、粉チーズ、あおさ、油]	手作りメロンパン　牛乳 [ロールパン、ミックス粉、バター、レモン汁、グラニュー糖、卵]	菓子・バナナ 牛乳
	30日(月)					
	和風焼きそば [中華麺、豚肉、さつま揚げ、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、椎茸、油、塩、醤油、刻みのり] もやしのナムル [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉ねぎ、わかめ、かつおだし、醤油、塩] 果物					
おやつ	おかかおにぎり　牛乳 [米、かつお節、ごま、砂糖、醤油]					

１１月２４日は「和食の日」です



「和食の日」は和食文化の保護や継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日となっています。ごはんにみそ汁、主菜・副菜のおかずという和食は、栄養バランスが整っています。秋の実りの季節に、新米や旬の食材を使った料理を食卓に並べ、ご家庭でもそのおいしさを子どもたちに伝えられるといいですね。

七五三のお赤飯



七五三の祝い膳に欠かせないのが赤飯です。赤い色には、邪気を祓う力があるとされ、祝いや儀式に用いられていました。

園でも１２日に赤飯を炊いてみんなでお祝いしたいと思います。

★３歳未満児のみ午前のおやつ（牛乳　１００ｍｌ）があります　★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります　●は新メニューです