


| 月曜日 | | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | | | | | | | |
|--------------------|--|----------------|--|---|--|--|---|------------------|---|---|--|---|--|----------|---|----|----|----|----|
| ★11月より園基準を変更しています。 | | | 1 | 牛乳 お菓子(煎餅) | 2 | 牛乳 米菓 | 3 | 牛乳 お菓子(煎餅) | 4 | 牛乳 お菓子(煎餅) | 5 | 牛乳 お菓子(煎餅) | | | | | | | |
| 園基準 | 11月1日平均 | | 御飯 | 胚芽米 豚肉 はくさい ねぎ だけのこ にんじん ししいけ きくらげ しょうが にんにく ごま油 中華だし 塩 こしょう しょうゆ 三温糖 片栗粉 | 御飯 | 胚芽米 さばの 塩 だいこん ねぎ だし しょうゆ 酒 三温糖 |  | | 麦御飯 | 胚芽米 押麦 豆腐 えび ごぼう にんじん ひじき こんにやく 片栗粉 三温糖 しょうゆ 塩 油 | シーフード スパゲティ | スパゲティ えび あさり ワイン たまねぎ ベーコン 赤ピーマン しめじ えのきだけ オリーブ油 にんにく 塩 こしょう ハセリ | | | | | | | |
| エネルギー | 484 | 462 | 八宝菜 | きゅうり 三温糖 しょうゆ 酢 ごま油 | ほうれん草の 納豆あえ | ほうれんそう 納豆 しょうゆ かつお節 | | | かぶの梅あえ | かぶ きゅうり うめ干し はちみつ かつお節 | ブロッコリーの チキンサラダ | ブロッコリー 鶏ささみ にんじん コーン 酢 塩 油 | | | | | | | |
| たんぱく質 | 18.1 | 18.7 | 中華スープ | ビーフン 鶏ささみ キャベツ にんじん コーン こまつな しめじ 中華だし しょうゆ 酒 みりん | こまつなのみそ汁 | 油揚げ こまつな たまねぎ にんじん キャベツ わかめ だし みそ | | | なめこのみそ汁 | ふ なめこ はくさい だいこん にんじん ねぎ みそ だし | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| 脂質 | 15.6 | 14.1 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | | お菓子 | クッキー せんべい | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| カルシウム | 229 | 247 | りんごケーキ | りんご 米粉 ベーキングパウダー 三温糖 塩 油 シナモン 干しぶどう 粉糖 | さつまいも かりんとう | さつまいも 油 三温糖 | | | バナナ | バナナ | お菓子 | クッキー せんべい | | | | | | | |
| 鉄 | 2.4 | 2.1 | ブルーベリー | ブルーベリー | グレープフルーツ | グレープフルーツ | | | | | バナナ | バナナ | フチゼリー | フチゼリー 2個 | | | | | |
| 7 | 牛乳 米菓 | 8 | 牛乳 お菓子(煎餅) | 9 | 牛乳 米菓 | 10 | | | 牛乳 お菓子(煎餅) | 11 | 牛乳 お菓子(煎餅) | 12 | 牛乳 お菓子(煎餅) | 13 | 牛乳 お菓子(煎餅) | | | | |
| 御飯 | 胚芽米 | 御飯 | 胚芽米 | 御飯 | 胚芽米 | パン・コッパン | コッパン | 麦御飯 | 胚芽米 押麦 | きのこの クリームライス | 胚芽米 牛肉 たまねぎ しめじ えのきだけ エリンギ 油 コンソメ 豆乳 塩 こしょう 米粉 ブロッコリー | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| 牛肉とごぼうの 煮物 | 牛肉 ごぼう にんじん えのきだけ しょうゆ 三温糖 だし | 豆腐の五目焼き | 豆腐 鶏ひき肉 さつまいも にんじん ひじき しょうゆ しょうが 酒 塩 片栗粉 | さわらの もやしあんかけ | さわら 酒 しょうが ねぎ もやし にんじん だし しょうゆ 塩 三温糖 ごま油 片栗粉 | 鶏かつ | 鶏肉 塩 小麦粉 パン粉 油 | ぶりの みそ照り焼き | ぶり しょうが みそ 三温糖 みりん 酒 油 | 野菜スープ | キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ コンソメ 塩 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| キャベツの 昆布サラダ | キャベツ にんじん 塩こんぶ ごま油 | ほうれん草の ナムル | ほうれんそう もやし にんじん ごま 塩 ごま油 | 大根とツナの あえ物 | だいこん きゅうり コーン ツナ マヨドレ 塩 こしょう | ブロッコリーと コーンのサラダ | ブロッコリー コーン ノンオイルドレッシング | 小松菜のしらす サラダ | こまつな キャベツ しらす干し 油 酢 しょうゆ | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| 五目汁 | 鶏肉 だいこん さといも にんじん えのきだけ こまつな しょうゆ 塩 こんぶ だし | キャベツのみそ汁 | 油揚げ キャベツ たまねぎ わかめ ほうれんそう にんじん だし みそ | 五目みそ汁 | かぼちゃ たまねぎ にんじん ごぼう わかめ ねぎ だし みそ | クラムチャウダー | あさり水煮 ワイン さつまいも にんじん たまねぎ ほうれんそう 油 クリームコーン コンソメ 塩 豆乳 米粉 | 鶏とかぶの 蒸し煮汁 | 鶏肉 酒 塩 かぶ たまねぎ しめじ にんじん ねぎ 油 中華だし しょうゆ | お菓子 | クッキー せんべい | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | お茶 | 番茶 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| さつまいもの タルト | 大豆粉 米粉 片栗粉 さつまいも ベーキングパウダー 三温糖 塩 油 豆乳 かんてん マーメイド | ひじきドーナツ | ホットケーキ粉 豆腐 三温糖 ひじき 油 | キャロットコーン 蒸しパン | にんじん 三温糖 小麦粉 豆乳 ベーキングパウダー 油 コーン | 五平餅 | 胚芽米 みそ 三温糖 みりん | お菓子 | クッキー せんべい | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| ブルーベリー | ブルーベリー | りんご | りんご | みかん | みかん | グレープフルーツ | グレープフルーツ | バナナ | バナナ | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| 14 | 牛乳 米菓 | 15 | 牛乳 お菓子(煎餅) | 16 | 牛乳 米菓 | 17 | 牛乳 お菓子(煎餅) | 18 | 牛乳 お菓子(煎餅) | 19 | 牛乳 お菓子(煎餅) | 20 | 牛乳 お菓子(煎餅) | | | | | | |
| 御飯 | 胚芽米 | ハリハリ わかめ御飯 | 胚芽米 切り干しだいこん 炊き込みわかめ | 御飯 | 胚芽米 | 御飯 | 胚芽米 | 麦御飯 | 胚芽米 押麦 | 白身魚のポテト クリーム焼き | かれい 塩 酒 油 じゃがいも クリームコーン たまねぎ | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| 白身魚のポテト クリーム焼き | かれい 塩 酒 油 じゃがいも クリームコーン たまねぎ | 豚肉の すき焼き風煮物 | 豚肉 焼き豆腐 はくさい たまねぎ えのきだけ ねぎ しらす しょうゆ みりん 三温糖 | さけの コーンフライ | さけ 塩 米粉 豆乳 コーンフレーク 油 ケチャップ | 豚肉とたまねぎの ソテー | 豚肉 塩 片栗粉 たまねぎ 油 ケチャップ ソース | 焼きさばの カレーあんかけ | さば 塩 チンゲンサイ たまねぎ コーン 油 だし カレー粉 しょうゆ みりん 三温糖 | かぶのサラダ | かぶ 塩 かぶ・葉 ツナ 酢 三温糖 しょうゆ | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| かぶのサラダ | かぶ 塩 かぶ・葉 ツナ 酢 三温糖 しょうゆ | キャベツの 胡麻和え | キャベツ もやし ごま しょうゆ 三温糖 | ほうれん草の おかか和え | ほうれんそう にんじん コーン かつお節 しょうゆ | ブロッコリーと きのこのごま和え | ブロッコリー にんじん しめじ えのきだけ ごま 三温糖 しょうゆ | 白菜のサラダ | はくさい ハム りんご レモン果汁 マヨドレ 三温糖 | はるさめスープ | はるさめ チンゲンサイ えのきだけ にんじん コーン わかめ 中華だし 塩 ごま | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| はるさめスープ | はるさめ チンゲンサイ えのきだけ にんじん コーン わかめ 中華だし 塩 ごま | みそ汁 | かぼちゃ 油揚げ たまねぎ わかめ ねぎ だし みそ | けんちん汁 | 豆腐 油揚げ だいこん にんじん ごぼう ねぎ ごま油 こんぶ だし しょうゆ 塩 | 納豆のみそ汁 | 納豆 だいこん にんじん こまつな ねぎ だし みそ | ごんぼ汁 | 鶏肉 にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうゆ 塩 油揚げ おから こんぶ だし 酒 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| 切干大根の子ちみ りんご | 米粉 片栗粉 塩 切り干しだいこん 干しえび ねぎ ごま油 しょうゆ | あんぱん | コッパン あずき 三温糖 塩 | 野菜フリッツ | 小麦粉 ベーキングパウダー ほうれんそう オリーブ油 塩 三温糖 | アップルポテト | さつまいも りんご 三温糖 バター | お菓子 | クッキー せんべい | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| りんご | りんご | ブルーベリー | ブルーベリー | バナナ | バナナ | みかん | みかん | オレンジ | オレンジ | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| 21 | 牛乳 米菓 | 22 | 牛乳 お菓子(煎餅) | 23 | 牛乳 米菓 | 24 | 牛乳 お菓子(煎餅) | 25 | 牛乳 お菓子(煎餅) | 26 | 牛乳 お菓子(煎餅) | 27 | 牛乳 お菓子(煎餅) | | | | | | |
| 御飯 | 胚芽米 | ベーコンライス | 胚芽米 コンソメ こまつな ベーコン 油 塩 こしょう | 御飯 | 胚芽米 | 御飯 | 胚芽米 | 麦御飯 | 胚芽米 押麦 | さわらの柚子焼き | さわら ゆず果皮 しょうゆ 酒 みりん 油 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| さわらの柚子焼き | さわら ゆず果皮 しょうゆ 酒 みりん 油 | きのこの ハンバーグ | 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ 油 しめじ 片栗粉 塩 こしょう ナツメグ | 筑前煮 | 鶏肉 れんこん ごぼう にんじん だけのこ こんにやく だし しょうゆ 酒 みりん 三温糖 いんげん | きゅうりの酢の物 | きゅうり わかめ にんじん しらす干し 酢 三温糖 しょうゆ ごま | 白身魚の ふわふわ焼き | 白身魚 れんこん たまねぎ しょうゆ 油 | 大根汁 | 油揚げ だいこん ほうれんそう にんじん こんにやく ねぎ しめじ こんぶ だし しょうゆ | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| チンゲン菜の とろみ炒め | チンゲンサイ にんじん えのきだけ 油 中華だし 塩 片栗粉 | さっぱり ポテトサラダ | じゃがいも きゅうり たまねぎ にんじん おから 酢 三温糖 塩 油 | きゅうりの酢の物 | きゅうり わかめ にんじん しらす干し 酢 三温糖 しょうゆ ごま | 五目みそ汁 | さつまいも こまつな にんじん はくさい 油揚げ ねぎ わかめ だし みそ | ひじき豆 | ひじき にんじん だいこん いんげん だいず水煮 三温糖 しょうゆ だし | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| 大根汁 | 油揚げ だいこん ほうれんそう にんじん こんにやく ねぎ しめじ こんぶ だし しょうゆ | コーンスープ | クリームコーン コーン はくさい たまねぎ こまつな 油 豆乳 コンソメ 塩 | 五目みそ汁 | さつまいも こまつな にんじん はくさい 油揚げ ねぎ わかめ だし みそ | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| 野菜マフィン | 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 キャベツ たまねぎ コーン マヨドレ オリーブ油 | セサミトースト | フランスパン バター グラニュー糖 ごま | 大豆粉の コーンパン | 大豆粉 大豆粉 片栗粉 ベーキングパウダー 三温糖 塩 豆乳 油 コーン | お菓子 | クッキー せんべい | お菓子 | クッキー せんべい | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| りんご | りんご | ブルーベリー | ブルーベリー | みかん | みかん | バナナ | バナナ | バナナ | バナナ | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| 28 | 牛乳 米菓 | 29 | 牛乳 お菓子(煎餅) | 30 | 牛乳 米菓 | ★11月24日(木)は和食の日です★ | | | | | | | | | | | | | |
| 御飯 | 胚芽米 | カレーライス | 胚芽米 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しょうが にんにく 油 カレー粉 中華だし トマトジュース ソース みりん 塩 米粉 | 御飯 | 胚芽米 | <p>11月24日『いい日本食』の語呂合わせから和食の日と制定されました。自然の恵みを生かす日本の食文化として2013年にはユネスコ無形文化遺産に登録されて世界の注目を集めています。(園では御飯、筑前煮、きゅうりの酢の物、五目みそ汁を提供します。)</p> <p>『和食』4つの特徴</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 22%;"> <p>その1. 素材そのものを生かす調理 食材そのものの味を生かす調理技術、調理道具も発達しています。</p> </div> <div style="width: 22%;"> <p>その2. 栄養バランスのとれた健康的な食事 ごはんを主食とした『一汁三菜』の和食のスタイルは理想的な栄養バランスと言われています。</p> </div> <div style="width: 22%;"> <p>その3. 自然のおいしさを表現 食事に自然の美しさや四季のうつろいを表現することを大切にしています。</p> </div> <div style="width: 22%;"> <p>その4. 年中行事との関わり お正月、七夕、十五夜など日本の食文化に密接に関わりながらくまわれてきました。行事食をみんなで食べることで家族や地域の絆を深めています。</p> </div> </div> | | | | | | | | | | | | | |
| さけの マヨドレ焼き | さけ 塩 こしょう たまねぎ にんじん 油 マヨドレ | ひじきの 和風サラダ | ひじき コーン きゅうり ノンオイルドレッシング | 泉州煮 | 豚肉 たまねぎ にんじん はるさめ 油 三温糖 しょうゆ | | | | | | | 筑前煮 | 鶏肉 れんこん ごぼう にんじん だけのこ こんにやく だし しょうゆ 酒 みりん 三温糖 いんげん | ひじき豆 | ひじき にんじん だいこん いんげん だいず水煮 三温糖 しょうゆ だし | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| ほうれん草と ツナの酢和え | ほうれんそう にんじん ツナ 酢 しょうゆ 三温糖 ごま油 | ワカメスープ | 豆腐 わかめ にんじん コーン ねぎ 中華だし 塩 | マカロニ ケチャップ | マカロニ ベーコン たまねぎ にんじん ケチャップ ソース トマトピューレ 塩 油 | | | | | | | ブルーベリー | ブルーベリー | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| マカロニ ケチャップ | マカロニ ベーコン たまねぎ にんじん ケチャップ ソース トマトピューレ 塩 油 | 黒糖米粉蒸しパン | 米粉 ベーキングパウダー 豆乳 油 黒砂糖 | りんご | りんご | | | | | | | みかん | みかん | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| ブルーベリー | ブルーベリー | りんご | りんご | みかん | みかん | | | | | | | みかん | みかん | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |