



11月のきゅうしょくだより

2024 年 11 月

さくらんぼ保育園

日付	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	赤色の食品 (骨・筋肉・血をつくる)	黄色の食品 (力と体温のもと)	緑色の食品 (身体の調子を整える)
1 金	ごはん さつまいもとベーコンのマヨ炒め わかめふりかけ 豆乳ごまみそ鍋	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	ベーコン、豚もも肉、豆乳、牛乳	精白米、さつまいも、すりごま、油、いりごま、ごま油	人参、小松菜、白菜、しめじ、ごぼう、長ねぎ
2 土	煮込みうどん 五目みそきんぴら 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、油揚げ、さつま揚げ、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん、じゃがいも、しらたき、油、砂糖	人参、白菜、小松菜
5 火	ごはん 魚の香り揚げ 五目焼きビーフン 白菜とベーコンの豆乳スープ バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎焼きいも ◎牛乳	さば、鶏ひき肉、ベーコン、調製豆乳、牛乳	精白米、片栗粉、油、ビーフン、ごま油、じゃがいも、さつまいも	生姜、長ねぎ、玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜、白菜、バナナ
6 水	きりたんぼ汁 ポイルウインナー きなこサラダ フルーツゼリー	○牛乳・せんべい(未満児) ◎キャロットケーキ ◎牛乳	ポークウインナー、きなこ、スキムミルク、鶏もも肉、牛乳、おから、プレーンヨーグルト、調製豆乳	精白米、油、きりたんぼ、しらたき、小麦粉、砂糖	ブロッコリー、人参、舞茸、ごぼう、白菜、せり、長ねぎ
7 木	親子丼 ジャーマンポテト 大根と油揚げの味噌汁 柿	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏もも肉、卵、ポークウインナー、油揚げ、牛乳	精白米、砂糖、じゃがいも、油	人参、玉ねぎ、干し椎茸、にんにく、大根、長ねぎ、柿
8 金	ごはん 肉じゃが 野菜の納豆和え 豆腐とわかめの味噌汁 梨	○牛乳・せんべい(未満児) ◎鮭おにぎり ◎牛乳	豚ばら肉、挽きわり納豆、木綿豆腐、牛乳、塩だけ	精白米、じゃがいも、しらたき、砂糖、押麦、いりごま	人参、玉ねぎ、干し椎茸、白菜、切干大根、長ねぎ、なし
9 土	スープパゲティ かぼちゃサラダ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	ベーコン、調製豆乳、スキムミルク、鉄強化チーズ、牛乳	スパゲッティ	人参、玉ねぎ、小松菜、クリームコーン缶、万能ねぎ、かぼちゃ、きゅうり
11 月	ご飯 ポークウインナーソーテー ダブルポテトのころころサラダ 石狩汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎アップルケーキ ◎牛乳	ポークウインナー、プロセステーズ、スキムミルク、鮭、木綿豆腐、牛乳、卵	精白米、油、いりごま、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、砂糖	玉ねぎ、人参、小松菜、大根、椎茸、長ねぎ、りんご
12 火	焼きそば 小松菜ともやしののり和え かぶとベーコンのスープ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ひじきおにぎり ◎牛乳	豚もも肉、ベーコン、鉄強化チーズ、牛乳	蒸し中華めん、油、押麦、精白米、砂糖、いりごま	キャベツ、人参、もやし、ピーマン、小松菜、かぶ、かぶの葉、玉ねぎ
13 水	ごはん 豚肉の韓国風炒め 人参ともやしのナムル わかめの中華スープ バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎シークレットせんべい ◎牛乳	豚ひき肉、牛乳	精白米、ごま油、春雨、すりごま、いりごま、上新粉、油	生姜、にんにく、りんご(皮つき)、人参、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、チンゲンサイ、もやし、えのき茸、バナナ、椎茸
14 木	ごはん 厚揚げ豆腐の卵とじ ポテトサラダ えのき茸と切干大根の味噌汁 梨	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏ひき肉、厚揚げ、卵、ベーコン、スキムミルク、油揚げ、牛乳	精白米、砂糖、じゃがいも	玉ねぎ、人参、小松菜、えのき茸、切干大根、なし
15 金	お誕生会メニュー コッペパン チキンカレーシチュー コールスローサラダ フルーツたっぷりヨーグルト	○牛乳・せんべい(未満児) ◎スイートポテト ◎牛乳	鶏もも肉、スキムミルク、鉄強化ヨーグルト、牛乳、調製豆乳	パン、じゃがいも、油、上新粉、砂糖、さつまいも、バター、いりごま	玉ねぎ、人参、切干大根、小松菜、キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶、みかん缶、バナナ、キウイ
16 土	野菜うどん じゃがいもと人参のきんぴら 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん、じゃがいも、油、砂糖、いりごま	干し椎茸、人参、白菜、小松菜



11月のきゅうしょくだより

2024 年 11 月

さくらんぼ保育園

日付	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	赤色の食品 (骨・筋肉・血をつくる)	黄色の食品 (力と体温のもと)	緑色の食品 (身体の調子を整える)
18 月	ハッシュドポークライス ごぼうと切干大根のサラダ 鉄強化ヨーグルト	○牛乳・せんべい(未満児) ◎わかめの甘辛クッキー ◎牛乳	豚もも肉、しらす干し、鉄強化ヨーグルト、牛乳	精白米、油、上新粉、砂糖、ごま油、小麦粉、ホットケーキミックス、いりごま	玉ねぎ、人参、小松菜、しめじ、切干大根、ごぼう、きゅうり
19 火	ごはん 魚のごま味噌煮 カラフルひじき けんちん汁 りんご	○牛乳・せんべい(未満児) ◎さつまいもミルフィーユ ◎牛乳	鮭、ベーコン、鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、パルメザンチーズ	精白米、砂糖、すりごま、油、ごま油、里芋、さつまいも、片栗粉	生姜、人参、小松菜、ホールコーン缶、大根、ごぼう、椎茸、長ねぎ、りんご
20 水	ごはん 麻婆豆腐 もやしときゅうりの中華和え わかめの中華スープ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎きなこパンケーキ ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、きなこ	精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、春雨、いりごま、ホットケーキミックス	生姜、にんにく、玉ねぎ、たけのこ、長ねぎ、もやし、きゅうり、人参、切干大根、えのき茸、万能ねぎ
21 木	ごはん ツナ入り卵焼き ころもサラダ 厚揚げ豆腐と小松菜の味噌汁 柿	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	ツナ缶、卵、魚肉ソーセージ、スキムミルク、厚揚げ、牛乳	精白米、油、じゃがいも	玉ねぎ、小松菜、人参、長ねぎ、柿
22 金	ごはん 鶏肉と里芋のごま味噌煮 キャベツともやしのお浸し 豆腐とねぎの澄まし汁 梨	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ポテトおやき ◎牛乳	鶏もも肉、かつお節、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク	精白米、里芋、しらたき、砂糖、すりごま、じゃがいも、片栗粉、油	ごぼう、人参、キャベツ、もやし、小松菜、長ねぎ、なし
25 月	ごはん 高野豆腐の甘辛炒め キャベツともやしのごま和え 豚汁 柿	○牛乳・せんべい(未満児) ◎さつまいもクッキー ◎牛乳	高野豆腐、豚かたローズ、さつまいも、豚ばら肉、木綿豆腐、牛乳	精白米、ごま油、砂糖、すりごま、さつまいも、小麦粉、無塩バター、コーンフレーク	椎茸、小松菜、人参、長ねぎ、りんご(皮つき)、キャベツ、もやし、ごぼう、玉ねぎ、大根、柿
26 火	ごはん 鮭の照り焼き 小松菜と厚揚げ豆腐の煮びたし 白菜としめじの味噌汁 柿	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ほうれん草のクラッカー ◎牛乳	さけ、厚揚げ、かつお節、油揚げ、牛乳、調製豆乳	精白米、いりごま、小麦粉、砂糖、油	小松菜、人参、もやし、えのき茸、白菜、しめじ、柿、ほうれん草
27 水	ごはん さつまいもコロケ しょうゆフレンチ ジュリエンスープ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、粉チーズ、卵、ベーコン、牛乳	精白米、バター、さつまいも、小麦粉、パン粉、油、砂糖	玉ねぎ、小松菜、人参、もやし、ごぼう
28 木	ごはん ひじき入り厚焼き卵 とんぶり納豆 きゃのこ汁 りんご	○牛乳・せんべい(未満児) ◎おかかおにぎり ◎牛乳	鶏ひき肉、卵、挽きわり納豆、鶏むね肉、厚揚げ、牛乳、かつお節	精白米、すりごま、砂糖、油、里芋、押麦、いりごま	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、とんぶり、切干大根、小松菜、大根、ごぼう、しめじ、りんご
29 金	ごはん 鶏肉と玉ねぎの照り煮 切干大根とハムの和風サラダ 小松菜と厚揚げ豆腐の豆乳ごま味噌汁 みかん缶	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ころもポテト ◎牛乳	鶏もも肉、ロースハム、厚揚げ、調製豆乳、牛乳	精白米、砂糖、すりごま、じゃがいも、片栗粉、油	玉ねぎ、生姜、ブロッコリー、切干大根、きゅうり、もやし、人参、小松菜、長ねぎ、みかん缶
30 土	ジャージャー焼うどん 人参とじゃがいものコンソメスープ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、ベーコン、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん、ごま油、砂糖、すりごま、じゃがいも、いりごま	人参、玉ねぎ、もやし、干し椎茸、小松菜

給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください

11月は果物がたくさん出回る季節ですよ。中でもりんごや柿などは、ビタミンCやビタミンAが豊富で甘くておいしいです。りんごは、ビタミンCが豊富で風邪予防にも役立ちます。柿にはビタミンAがたっぷり含まれており、目の健康を保つために重要です。ぜひ家庭でも取り入れてみてください。

