

11 月 食 事 献 立 予 定 表



松寺こども園

日	曜	3才未満児 午前おやつ	3才未満児 主食	献立名	主要材料	午後おやつ
2	月	あられ 番茶	ごはん	豚肉の味噌炒め さつま芋のレモン煮　すまし汁	豚肉　玉葱　人参　ピーマン　生姜　さつま芋　レモン汁 豆腐　えのき　わかめ　おつゆ麸	クラッカー 牛乳
4	水	クッキー 番茶	ごはん	魚のカレー揚げ風 納豆和え　味噌汁	カラスカレイ　カレー粉　小松菜　人参　もやし　チーズ　納豆 玉葱　キャベツ　薄揚げ	ワッフル　おかき 牛乳
5	木	ビスケット 番茶	ごはん	鶏肉の南蛮焼き ブロッコリーサラダ　味噌汁	鶏肉　生姜　ブロッコリー　人参　ウインナー　豆腐 白菜　葱　わかめ　フレンチドレッシング	★ふかし芋 牛乳
6	金	せんべい 番茶	カレーライス	秋野菜のカレーシチュー ミニサラダ　ヨーグルト	豚肉　にんにく　玉葱　人参　さつま芋　しめじ　スキムミルク カレールゥ　キャベツ　まぐろ油漬け　コーン　マヨドレ　ヨーグルト	かりんとう　チーズ 牛乳
7	土	ウエハース 番茶	ごはん	大根のそぼろ煮　グラタン 果物	大根　玉葱　里芋　豚挽肉　グリンピース　グラタン オレンジ	お菓子　番茶
9	月	あられ 番茶	ごはん	キャベツの入り平　和え物　味噌汁	キャベツの入り平　ブロッコリー　人参　コーン　まぐろ油漬け 人参　玉葱　豆腐　おつゆ麸	フレンズスイーツ 牛乳
10	火	クッキー 番茶	ごはん	鶏肉のオレンジ焼き サラダ　味噌汁　手作りふりかけ	鶏肉　マーマレードジャム　にんにく　生姜　人参　南瓜 ウインナー　マヨドレ　胡瓜　玉葱　白菜　えのき　胡麻 ひじき　ゆかり粉	ウインナーパン 牛乳
11	水	ボーロ 番茶	ごはん	魚の照り焼き 果物（セレクト➡みかん／バナナ） 茄子のミートスパゲティ　味噌汁	鮭　スパゲティ　茄子　玉葱　豚挽肉　トマト缶 人参　もやし　薄揚げ	プリン　ウエハース 牛乳
12	木	ビスケット 番茶	ごはん	洋風卵焼き　ひじきの炒め煮 味噌汁	卵　ミックスベジタブル　生クリーム　スキムミルク　玉葱 ひじき　人参　薄揚げ　さつま芋　まいたけ	クッキー　おかき 牛乳
13	金	クッキー 番茶	ゆかりごはん	野菜しゅうまい　マカロニサラダ 具沢山汁	野菜しゅうまい　マカロニ　人参　胡瓜　キャベツ まぐろ油漬　マヨドレ　玉葱　大根　豚肉　ごぼう	バームクーヘン 揚げせんべい　牛乳
14	土	せんべい 番茶	わくわくステージ（0歳　1歳　2歳）		お弁当の日（満1歳からお弁当持参となります）	お菓子　番茶
16	月	ウエハース 番茶	ごはん	ハンバーグ　スイートポテトサラダ かぶのスープ	ハンバーグ　さつま芋　チーズ　胡瓜　かぶ　キャベツ 人参　玉ねぎ　マヨドレ　鶏肉	サンドクッキー あられ　牛乳
17	火	ボーロ 番茶	ごはん	豚肉の味噌炒め さつま芋のレモン煮　すまし汁	豚肉　玉葱　人参　ピーマン　生姜　さつま芋　レモン汁 豆腐　えのき　わかめ　おつゆ麸	クラッカー　牛乳
18	水	バナナ 番茶	ごはん	魚のカレー揚げ風 納豆和え　味噌汁	カラスカレイ　カレー粉　小松菜　人参　もやし　チーズ　納豆 玉葱　キャベツ　薄揚げ	★蒸しパン 牛乳
19	木	あられ 番茶	ごはん	鶏肉の南蛮焼き ブロッコリーサラダ　味噌汁	鶏肉　生姜　ブロッコリー　人参　ウインナー　豆腐 白菜　葱　わかめ　フレンチドレッシング	ワッフル　牛乳
20	金	ビスケット 番茶	カレーライス	秋野菜のカレーシチュー ミニサラダ　ヨーグルト	豚肉　にんにく　玉葱　人参　さつま芋　しめじ　スキムミルク カレールゥ　キャベツ　まぐろ油漬け　コーン　ヨーグルト　マヨドレ	かりんとう　チーズ 牛乳
21	土	ウエハース 番茶	ごはん	ビーフン炒め　ポークシュウマイ 果物	豚肉　しいたけ　人参　ねぎ　ビーフン　オイスターソース ごま油　ポークシュウマイ　バナナ	お菓子　番茶
24	火	せんべい 番茶	ごはん	鶏肉のオレンジ焼き サラダ　味噌汁	鶏肉　マーマレードジャム　にんにく　生姜　人参　南瓜 ウインナー　マヨドレ　胡瓜　玉葱　白菜　えのき	フレンズスイーツ 牛乳
25	水	カステラ 番茶	ごはん	魚の照り焼き　手作りふりかけ 茄子のミートスパゲティ　味噌汁	鮭　スパゲティ　茄子　玉葱　豚挽肉　トマト缶 人参　もやし　薄揚げ　ひじき　ゆかり粉　胡麻	メロンパン 牛乳
26	木	バナナ 番茶	ごはん	オムレツ　金平ごぼう 大根の味噌汁	卵　ベーコン　しらたき　しめじ　生クリーム　ごま油　ごぼう 牛挽肉　人参　薄揚げ　大根　じゃが芋　豚肉　葱	セレクト➡リンゴゼリー／ブドウゼリー ビスケット　牛乳
27	金	せんべい 番茶	ゆかりごはん	野菜しゅうまい　マカロニサラダ 具沢山汁	野菜しゅうまい　マカロニ　人参　胡瓜　キャベツ まぐろ油漬　マヨドレ　玉葱　大根　豚肉　ごぼう	バームクーヘン 揚げせんべい　牛乳
28	土	ウエハース 番茶	ごはん	ホワイトシチュー キャベツメンチカツ　ゼリー	鶏肉　人参　玉ねぎ　じゃが芋　豆乳　キャベツメンチカツ ゼリー	お菓子　番茶
30	月	クッキー 番茶	ごはん	コーンミートローフ　スイートポテトサラダ かぶのスープ	牛挽肉　豚挽肉　豆乳　生姜　にんにく　コーン　さつま芋 チーズ　かぶ　鶏肉　キャベツ　人参　玉ねぎ　胡瓜　マヨドレ	サンドクッキー あられ　牛乳



木の葉が色づき秋が深まってきました

朝晩の気温が低くなってきました。昼夜の寒暖差で木の葉が美しく色づきますが、体調を崩しやすい時季でもあるので、寒さに負けない体づくりを心掛けていきましょう。日中は体をしっかり動かし、温かい汁ものなどで体を内側から温めましょう。

※10日・25日は手作りふりかけがつきます。
材料の都合により献立内容を変更することがあります。



免疫力を高める食事

●たんぱく質・・・肉・魚・卵・大豆・大豆製品など⇒免疫細胞を活性化させる

●ビタミン類・・・野菜・果物・ナッツ類など⇒ビタミンA、C、Eは、抗酸化作用という免疫の低下を予防する

●発酵食品・・・味噌・納豆・チーズ・ヨーグルトなど⇒免疫細胞の60～70%は腸の中にあるといわれ発酵食品は、腸内　環境を整える