



11月予定献立表



郡山認定こども園
2025.10.31

日	献立名	副食材料名			未満児		3時のおやつ
		赤 血や肉になる食品	黄 熱や力になる食品	緑 体の調子を整える食品	主食	特別食	
1 土	豚肉と大根のとんこつ風煮	豚肉 麦みそ	油	にんにく 生姜 大根 人参	ごはん	牛乳	スキムミルク
15	お豆腐ナゲツ	薄揚げ		えのき 玉ねぎ 葉ねぎ		卵ボーロ	キウイ
4	ほうれん草のお浸し	豆腐ナゲツ		切干大根 ほうれん草 白菜			星たべよ
18	鶏の塩から揚げ	鶏もも 麦みそ	油 マヨネーズ	にんにく れんこん 人参 きゃべつ	ごはん	牛乳	スキムミルク
19	れんこんのゴママヨ和え	あおさのり	食パン ごま	水菜 コーン えのき 玉ねぎ			パイン
5	魚のマヨ焼き	ベーコン チーズ		しめじ 小松菜 ピーマン		せんべい	★ピザパントースト
19	フレンチサラダ	白身魚 ハム	油 マヨネーズ	人参 きゃべつ 白菜 豆苗	ロールパン	牛乳	スキムミルク
6	コンソメスープ			玉ねぎ かぼちゃ えのき しめじ		クラッカー	バナナ
17	ハヤシライス	豚肉 チーズ	ホットケーキミックス	小松菜			エンドリー
7	チーズサラダ	卵 牛乳		人参 玉ねぎ えのき コーン	ごはん	牛乳	スキムミルク
21	さばの香味揚げ	さば カニカマ	油 ごま ごま油	きゃべつ 豆苗 白菜		ビスケット	オレンジ
8	中華風サラダ	わかめ		ほうれん草			★ポパイケーキ
29	わかめスープ			玉ねぎ 深ねぎ 生姜 人参	ごはん	牛乳	スキムミルク
11	「愛情弁当」の日です。お弁当の準備をお願いします。			きゃべつ 豆苗 もやし 玉ねぎ		サブレ	パイン
12	中華丼	豚肉 卵	春雨 油	えのき ニラ 白菜			揚げ一番
25	春雨サラダ	ハム	ごま油 ごま				
13	鮭フライ	鮭 卵	春雨 油	人参 白菜 きくらげ しめじ	ごはん	牛乳	スキムミルク
26	マカロニサラダ	牛乳 豆乳	ごま油 ごま	玉ねぎ きゃべつ 豆苗		ビスケット	バナナ
27	豆乳スープ	ベーコン	マヨネーズ さつま芋	さくらげ			エンドウ豆スナック
14	カレーうどん	鶏肉 厚揚げ	パン粉 じゃが芋油	人参 きゃべつ 水菜 コーン	食パン	牛乳	鉄入りウエハース
28	切干大根のサラダ	ツナ 塩昆布	マヨネーズ さつま芋	玉ねぎ しめじ ほうれん草		卵ボーロ	★プリン
10	魚の竜田揚げ	高野豆腐 牛乳	マヨネーズ 油	人参 玉ねぎ しめじ 深ねぎ	麺	牛乳	ほうじ茶
22	ひじきの和え物	白身魚 卵	うどん ごま油	白菜 切干大根 豆苗 もやし		サブレ	★高野豆腐の甘辛炒め
23	大根のみそ汁	厚揚げ 麦みそ	マヨネーズ 油	生姜 人参 白菜 小松菜	ごはん	牛乳	スキムミルク
10	チキングラタン	鶏むね 鶏もも	マーガリン	玉ねぎ 大根 葉ねぎ		せんべい	りんご
22	カブのスープ	牛乳	さつま芋	もやし			★スイートポテト
			パン粉 マーガリン	玉ねぎ しめじ かぼちゃ	ごはん	牛乳	スキムミルク
			マカロニ	ほうれん草 人参 カブ		クラッカー	10日りんご 22日キウイ
				大根 ブロッコリー 小松菜			ラングドシャクッキー

※13・27日は3歳以上児クラスは白ご飯はいりません。

11月20日(木)
誕生会食

鶏飯
さつま揚げ
さつま芋のれもん煮
ブロッコリー
〈おやつ〉
スキムミルク
りんご
★栗のカップケーキ

11月に入り、日中に吹く風も少しずつ寒さが増し、お芋のおいしい季節になりました。
さつま芋やじゃが芋などのいも類には食物繊維が多く含まれていることはよく知られていますが、その他にもビタミンやカリウムなどの栄養素も多く含まれています。
さつま芋のビタミンは加熱しても失われにくいので、体に吸収されやすいです。また疲労回復や老化防止などの働きもあります。
おうちでも焼き芋やみそ汁などに入れて食べてみてください。

