11月予定献立表

郡山認定こども園
2026.10.31

★ご家庭で食べてきてほしい食材★
オイスターソース(5日・19日)　さといも(7日・21日)

日		献立名	副食材料名 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	3時のおやつ	ひよこぐみのみ 主食	ひよこぐみのみ 特別食
2 16	月	白身魚の甘辛揚げ 白和え さつま芋のみそ汁	白身魚　豆腐 ひじき　麦みそ	油　すりごま さつま芋	人参　ほうれん草　玉ねぎ　しめじ 小松菜	スキムミルク バナナ チョイス		牛乳 卵ボーロ
4 18	水	白身魚のチーズ焼き 切干大根のさっぱりサラダ ベーコンスープ	白身魚　チーズ 卵　ベーコン	マヨネーズ　油 じゃが芋	切干大根　きゃべつ　人参　豆苗 玉ねぎ　小松菜	スキムミルク オレンジ エントリー		牛乳 ビスケット
5 19	木	マーボー丼 ちくわのマヨ和え	豚挽肉　豆腐 ちくわ　卵	油　マヨネーズ マーガリン オイスターソース	しょうが　にんにく　玉ねぎ　人参 しめじ　葉ねぎ　きゃべつ　水菜 コーン　りんご	スキムミルク ★りんごケーキ		牛乳 クラッカー
6 17	金 火	鶏マヨ 白菜のナムル わかめスープ	鶏もも　牛乳　豆腐 カニカマ　わかめ ココア　生クリーム	油　マヨネーズ ケチャップ　ごま ごま油　食パン	白菜　人参　もやし　小松菜 玉ねぎ　えのき	スキムミルク 生パイン ★クリームサンド		牛乳 シガービス
7 21	土	具だくさん豚汁 たまごやき	豚もも　厚揚げ 麦みそ　卵 牛乳	油　さといも	しょうが　にんにく　人参　玉ねぎ ごぼう　大根　葉ねぎ	スキムミルク キウイ ビスコ		牛乳 卵ボーロ
9 30	月	真砂揚げ 酢の物 じゃが芋のみそ汁	すり身　豆腐 ひじき　卵 ちくわ　油揚げ	油　じゃが芋	人参　玉ねぎ　コーン　きゃべつ もやし　小松菜　白菜　えのき	スキムミルク オレンジ 黒糖かりんとうドーナツ		牛乳 シガービス
10 28	火 土	「愛情弁当の日」です。お弁当の準備をお願いします。				スキムミルク 10日りんご/ホームパイ 28日キウイ/サッポロポテト	愛情弁当	牛乳 ビスケット
11 25	水	さばのみそ煮 ごまマヨ和え おふのすまし汁	さば　麦みそ　卵 あおさ　おふ	油　マヨネーズ すりごま	しょうが　きゃべつ　人参　もやし 豆苗　えのき　玉ねぎ	スキムミルク バナナ 雪の宿		牛乳 クラッカー
12 26	木	ちゃんぽん カニカマときゃべつのサラダ ※白ご飯はいりません。	豚もも　かまぼこ 豆乳　牛乳　卵 カニカマ　しらす	ごま油　中華麺 ごま　天かす	玉ねぎ　人参　きゃべつ　もやし コーン　小松菜　水菜　ほうれん草 白菜	ほうじ茶 ★おにぎり 漬物		牛乳 ビスケット
13 27	金	れんこんバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	豚挽肉　牛乳 豆腐　おから　卵 魚肉ソーセージ	パン粉　じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキMIX	れんこん　人参　玉ねぎ ブリッコリー　コーン　かぼちゃ 小松菜　しめじ	スキムミルク みかん缶 ★ミニアメリカンドッグ		牛乳 シガービス
14 24	土 火	かぼちゃのシチュー フレンチサラダ	鶏もも　ツナ 牛乳　卵	油 シチュールウ さつま芋　マーガリン	かぼちゃ　人参　玉ねぎ　しめじ コーン　ブロッコリー　切干大根 きゃべつ　豆苗	スキムミルク 14日キウイ/サッポロポテト 24日パイン缶/★スイートポテト		牛乳 卵ボーロ

11月20日（金）
誕生会食

きのこピラフ
かぼちゃコロッケ
チーズサラダ
豆乳スープ

《おやつ》
スキムミルク
★ビクトリアケーキ
生パイン

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、
身体をあたためることが大切です。
ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事を
とることが風邪の予防になります。

★身体をあたためるメニュー
鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ
スープ煮、シチュー、グラタンなど

★身体をあたためる食品
ねぎ、ニラ、玉ねぎ、しょうが、にんにく、かぼちゃ
ごぼう、にんじん、大根など