



# 11月 予定献立表



令和 6年10月31日  
 幼保連携型認定こども園  
 こども園ひがしどおり  
 編集 木村 千里

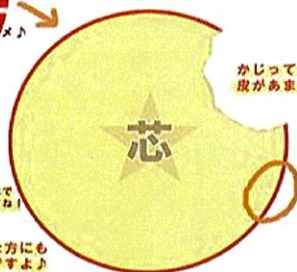
日付	曜日	献立名	未満児	おやつ		エネルギー
				午前(3歳未満児)	午後(全園児)	
1	金	ビーフシチュー エビフライ レタスサラダ ラ・フランスゼリー	もやしとえのきのみ そ汁	フルーツ	手作り ス OAuthおば さんのクッキー 牛乳	649Kcal
2	土	温そうめん 浅漬けサラダ かぼちゃの甘煮 めんこちゃんゼリー	魚肉ソーセージのソ テー	フルーツ	とんがりコーン 牛乳	403Kcal
3	日					
4	月	🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 振替休日				
5	火	さんま甘露煮 すき昆布煮 せんべい汁 ヤクルト	さつまいもの甘煮	フルーツ	食べっこ水族館 牛乳	624Kcal
6	水	ひき割り納豆 根菜煮 ほうれん草とえのきのみそ汁 りんご	もやしとさつまいも揚 げの炒め	フルーツ	おさつスナック 牛乳	441Kcal
7	木	醤油ラーメン 心きとさつまいもの煮物 アジフリッター バナナ	かつおにぎり	フルーツ	手作りサーターアング ギー 牛乳	605Kcal
8	金	鶏のたれ焼き ナムル じゃがいもと油揚げのみそ汁 しょうゆ昆布 バナナヨーグルト	三種の煮物	フルーツ	手作りマシュマロパー 牛乳	595Kcal
9	土	ホックの塩焼き 浦上そばろ 豆腐とにらのみそ汁 フルーツミックス	スティックきゅうり	フルーツ	ポテトフライ 牛乳	509Kcal
10	日					
11	月	赤魚の塩焼き 小松菜のごまみそ和え 五目汁 オレンジ	里芋の煮物	フルーツ	雪の宿 牛乳	435Kcal
12	火	食パン チキンカツ わかめとコーンのサラダ ポテトチャウダー オレンジ	いちごジャム	フルーツ	手作り フルーツヨー グルト	428Kcal
13	水	厚焼き玉子 ビーフン炒め えのきと高野豆腐のみそ汁 リンゴのスターカット	肉団子のケチャップ 煮	フルーツ	ハッピーターン 牛乳	503Kcal
14	木	芋煮汁うどん わかめサラダ スティックチーズ ショアミニ	いかナゲット	ヤクルト	手作りカリポリおにぎ り 麦茶	456Kcal
15	金	マーボー丼 切り干し大根のサラダ もずくスープ パインアップル	鶏の照り焼き	フルーツ	ばりんこ 牛乳	551Kcal
16	土	鮭フレック 鶏つくね 豆もやし炒め ほうれん草と生揚げのみそ汁 りんご	かぼちゃの甘煮	フルーツ	源氏パイ 牛乳	546Kcal
17	日					
18	月	鮭の塩焼き 納豆おひたし 豚汁 ヤクルト	スティックソーセー ジ	フルーツ	おととと 牛乳	530Kcal
19	火	海軍カレー カミカミサラダ フルーツミックス	豆腐のみそ汁	フルーツ	ビスコ 牛乳	583Kcal
20	水	和風ガパオライス たこナゲット リンゴのスターカット ブロッコリーのチーズサラダ アーサー汁	ウインナーのケ チャップ炒め	フルーツ	手作り焼きいも 牛乳	550Kcal
21	木	味噌ラーメン ポテトサラダ ミニトマト ヨーグルト	とうふ炒め	フルーツ	手作りキャロット蒸し パン 牛乳	596Kcal
22	金	かぼちゃコロッケ れんこんきんぴら にらと豆腐のかき玉汁 味付けのり 野菜果物ゼリー	ナポリタン炒め	フルーツ	エアリアル 牛乳	526Kcal
23	土	🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 勤労感謝の日				
24	日					
25	月	ホックの塩焼き ひじきの煮物 冬ちゃんこ オレンジ	じゃがいもの磯和え	フルーツ	星食べよ 牛乳	428Kcal
26	火	ロールパン ウインナーの甘酢炒め ごぼうサラダ コンスープ	紅白煮	フルーツ	手作り大学芋 牛乳	544Kcal
27	水	モロヘイヤ納豆 肉じゃが なめこと豆腐のみそ汁 りんご	ツナちくわ和え	フルーツ	サッポロポテト 牛乳	518Kcal
28	木	あんかけうどん 冷しゃぶサラダ ブチたい焼き	塩おにぎり	フルーツ	カップヨーグルト	409Kcal
29	金	鶏の照り焼き スパサラダ 手作りふりかけ じゃがいもとわかめのみそ汁 ショアミニ	みそごぼう	フルーツ	ハーベスト 牛乳	570Kcal
30	土	沖縄風炊き込みごはん じゃがいものそばろ煮 小松菜とえのきのみそ汁 バナナ	中華きゅうり	フルーツ	ボリンキー 牛乳	0~3歳 おゆうぎ会

13日・20日 りんごの  
スターカット

皮付きのままのりんごを、  
輪切りに食べて噛む力を身  
につけましょう



りんごを輪切りにすると  
栄養が多い皮付近も食べやすい！



かじって食べても  
皮があまり気になりません！

皮との境目に栄養が  
多く含まれています！



りんごは水で  
よく洗ってね！  
りんごの皮が苦手な方にも  
オススメの食べ方ですよ！

11月15日は【七五三】

3歳の男女、5歳の男子、7歳  
の女子がお宮参りをし、子供  
の成長を祝う行事です。

※こども園から千歳あめを持ち  
帰ります。

