

ながかみこども園

2024年11月

# 予定献立表

★11月の旬★



さつまいも・里芋・きのこ類・長ねぎ・かぶ・人参・大根・ごぼう・白菜・  
ほうれん草・春菊・ブロッコリー・カリフラワー・柿・りんご・みかん・鮭・さば

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	454	17.4	14.3	1.6
3～5歳児	498	18.5	15.4	1.8

♡午前おやつ ☆午後おやつ

※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。鈴木

				1日(金)	2日(土)
				♡にぼし・牛乳	♡
◆ファミリーデー: 11日～15日		◆誕生会: 22日		防災の日メニュー 	親子遠足
				☆ぱりんこ	☆
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
♡	♡クラッカー・飲むヨーグルト	♡せんべい・牛乳	♡ビスケット・牛乳	♡にぼし・牛乳	♡
振替休日	お弁当の日 	麦ごはん 魚のチーズ焼き ブロッコリーサラダ たまねぎとさつまいもの味噌汁	ごはん 鶏むね肉と秋野菜の甘酢あん 青菜のごま和え 里芋とねぎの味噌汁	手作りパン ウイナーポトフ ごぼうサラダ 果物	おたのしみ
☆	☆焼きいも・牛乳	☆豆乳もち	☆キャラメルポテト・牛乳	☆チーズいりごまがらめ・牛乳	☆
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
♡昆布・牛乳	♡クラッカー・飲むヨーグルト	♡せんべい・牛乳	♡ビスケット・牛乳	♡にぼし・牛乳	♡
麻婆豆腐丼 ひじきの和風マヨサラダ キャベツの味噌汁	あんかけ焼きそば きゅうりとわかめの酢の物 大根の中華スープ チーズ	天丼(魚) さっぱりコールスローサラダ かぼちゃの味噌汁	ごはん 鶏生姜鍋 さつまいも入り卵の花 果物	手作りパン 白菜のクリームシチュー 千切り野菜のサラダ 果物	おたのしみ
☆蒸しパン・牛乳	☆アップルクーヘン・牛乳	☆赤飯	☆ピザトースト・牛乳	☆にゅうめん・牛乳	☆
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)誕生会	23日(土)
♡昆布・牛乳	♡クラッカー・飲むヨーグルト	♡せんべい・牛乳	♡ビスケット・牛乳	♡にぼし・牛乳	♡
黒米ごはん 千草焼き 水菜の白和え ごぼうとえのきの味噌汁	ナポリタン ささみサラダ 彩り野菜のコンソメスープ	麦ごはん 魚の西京焼き れんこんサラダ 豆腐とわかめのすまし汁	ごはん みぞれ鍋 キャベツときゅうりの塩昆布和え 果物	バターチキンカレー 豆サラダ 果物	勤労感謝の日
☆塩バターポップコーン・牛乳	☆柿・牛乳	☆フルーチェ	☆蒸しようかん・牛乳	☆バナナココアケーキ・牛乳	☆
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
♡昆布・牛乳	♡クラッカー・飲むヨーグルト	♡せんべい・牛乳	♡ビスケット・牛乳	♡にぼし・牛乳	♡
黒米ごはん 豚バラと里芋の味噌煮 彩りサラダ 白菜とえのきのすまし汁	親子丼 四色和え なめこと豆腐の赤だし味噌汁 果物	麦ごはん 石狩鍋 ベーコンとキャベツのソース炒め 果物	ごはん チンジャオロースー 春雨サラダ たまごとわかめのスープ	手作りパン ポークビーンズ パスタサラダ 果物	おたのしみ
☆アップルパイ・牛乳	☆ボンデケーキ・牛乳	☆ジャムサンド・牛乳	☆にんじんポタージュ・クラッカー	☆ロッククッキー・牛乳	☆

 11月24日はかつお節の日! 

出汁素材として古くから日本人の食生活を支えてきた「かつお節」に着目し、同じ11月24日を『1(い)1(い)2(ふ)4(し)』=「かつお節の日」としました。かつお節にはうまみ成分であるイノシン酸が多く含まれています。イノシン酸は昆布に含まれるグルタミン酸や干しいたけに含まれるグアニル酸と掛け合わさることにより、うまみの相乗効果が生まれます。園でも毎日かつお節で出汁をとっています。



