



# 2023年度 11月予定献立表



幼保連携型認定こども園 明石南こどもの城

日	曜日	午前おやつ [3歳未満児]	昼食	午後おやつ	延長保育 間食
1	水	せんべい ほうじ茶	ごはん 高野豆腐のから揚げ 金平ポテト かき玉汁 グレープフルーツ	トマト豆乳マカロニ 牛乳	芋ようかん ほうじ茶
2	木	せんべい 牛乳	ゆかりごはん 鰯のマヨコーン焼き 花野菜サラダ 豆乳みそ汁 バナナ	きのこごはん ほうじ茶	チーズドッグ カルピス
3	金		文化の日		
4	土	ポーロ 牛乳	キーマカレーライス かぶスープ パイン	今川焼 牛乳	
5	日				
6	月	せんべい ほうじ茶	鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃ煮 コンソメスープ キウイフルーツ	豆腐ドーナツ 牛乳	せんべい ほうじ茶
7	火	せんべい ほうじ茶	ごはん 肉豆腐 わかめの酢の物 バナナ	スイートポテト 牛乳	ビスケット ほうじ茶
8	水	クッキー オレンジジュース	ごはん 豚肉のピカタ コロコロポテトサラダ ほうれん草のすまし汁 パイン	りんごケーキ 牛乳	チーズドッグ ほうじ茶
9	木	せんべい 牛乳	麦ごはん 鰯のごまみそ焼き 切り昆布煮 豆腐のすまし汁 柿	焼きそば ほうじ茶	クッキー 牛乳
10	金	せんべい 牛乳	食パンサンド キャベツのハムサラダ コーンスープ オレンジ	ひじきピラフ 牛乳	芋ようかん ほうじ茶
11	土	ビスケット 牛乳	きつねうどん かぼちゃサラダ オレンジ	梅おにぎり 牛乳	
12	日				
13	月	せんべい ヤクルト	ごはん 鮭のガーリック焼き れんこんとひじき煮 山形芋煮風汁 りんご	小豆クリームサンド 牛乳	せんべい ほうじ茶
14	火	クラッカー ほうじ茶	ごはん かに玉風玉子焼き 春雨サラダ 中華スープ バナナ	フライドポテト 牛乳	ポーロ カルピス
15	水	せんべい ほうじ茶	ごはん 高野豆腐のから揚げ 金平ポテト かき玉汁 グレープフルーツ	トマト豆乳マカロニ 牛乳	せんべい ほうじ茶
16	木	ウエハース アップルジュース	梅ふりかけごはん ミートローフ さつま芋煮/ブロッコリー 春雨スープ オレンジ	玉子サンド ほうじ茶	クラッカー 牛乳
17	金	せんべい 牛乳	黒糖パン 鰯のマヨコーン焼き 花野菜サラダ ミネストローネ バナナ	きのこごはん ほうじ茶	せんべい カルピス
18	土	ポーロ 牛乳	キーマカレーライス かぶスープ パイン	今川焼 牛乳	
19	日				
20	月	せんべい ほうじ茶	鮭のちゃんちゃん焼き さつまいものレモン煮 コンソメスープ キウイフルーツ	豆腐ドーナツ 牛乳	せんべい ほうじ茶
21	火	せんべい ほうじ茶	ごはん ふんわり玉子焼き わかめの酢の物 眞沢山すまし汁 バナナ	スイートポテト 牛乳	ビスケット ほうじ茶
22	水	クッキー オレンジジュース	ごはん 豚肉のピカタ コロコロポテトサラダ ほうれん草のすまし汁 パイン	あんまん 牛乳	ウエハース ほうじ茶
23	木		勤労感謝の日		
24	金	せんべい 牛乳	ごはん 鰯のごまみそ焼き 切り昆布煮 豆腐のすまし汁 柿	焼きそば ほうじ茶	クッキー 牛乳
25	土	ビスケット 牛乳	きつねうどん かぼちゃサラダ オレンジ	梅おにぎり 牛乳	
26	日				
27	月	せんべい アップルジュース	ごはん 鮭のガーリック焼き れんこんとひじき煮 山形芋煮風汁 りんご	小豆クリームサンド 牛乳	せんべい ほうじ茶
28	火	ビスケット 牛乳	ごはん ポテトロールフライ キャベツサラダ ミネストローネ バナナ	りんごケーキ 牛乳	ポーロ カルピス
29	水	せんべい 牛乳	麻婆ラーメン カリフラワーのおかか和え グレープフルーツ	バスクチーズケーキ ほうじ茶	せんべい ほうじ茶
30	木	ウエハース ほうじ茶	梅ふりかけごはん ミートローフ さつま芋煮/ブロッコリー 春雨スープ オレンジ	玉子サンド アップルジュース	クラッカー 牛乳

※都合により献立は変更になることがありますので、ご了承ください。 ※おやつのおせんべい、ビスケット、クッキー等は、各メーカーの菓子類を提供しております。



### 【～和食の日～】

11月24日は11(い)12(日)2(日本)4(食)というごろ合わせから、和食の日と言われています。ご飯、汁物、いくつかのおかずを組み合わせる日本の食事(和食)は、主食・主菜・副菜がそろって栄養をバランス良く摂れます。四季折々の食材を使用することで、季節の移ろいを感じることができるのも和食ならではの魅力です。園では11月24日(金)を和食の日とし、和食メニューを提供致します。



1ヶ月平均栄養価	☆エネルギー	☆たんぱく質	☆脂質	☆食塩相当量
3歳未満児	492kcal	19.0g	15.4g	1.4g
3歳以上児	585kcal	23.4g	18.6g	1.6g