



2024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	金	せんべい ほうじ茶	食パンサンド キャベツのハムサラダ ミルクスープ パイン	たまご 卵チャーハン ほうじ茶	クッキー ほうじ茶	
2	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	のり玉おにぎり 牛乳		
3	日	<b>文化の日</b>				
4	月	<b>振替休日</b>				
5	火	クッキー ほうじ茶	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き たまごスープ キウイフルーツ	豆腐ドーナツ 牛乳	ビスケット ほうじ茶	
6	水	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 豚汁 バナナ	フライドポテト 牛乳	苺モンブラン ほうじ茶	
7	木	せんべい 牛乳	むぎごはん 鱈のガーリック焼き れんこんとひじきに 山形芋煮風汁 りんご	あずき 小豆クリームサンド 牛乳	クッキー ほうじ茶	
8	金	せんべい ほうじ茶	黒糖パン ミートローフ さつまいも/ブロッコリー コーンスープ ブルーベリーゼリー	ひじきピラフ ほうじ茶	クラッカー カルピス	
9	土	ボーロ 牛乳	ごはん キーマカレー かぶスープ パイン	いまがわやき 今川焼 牛乳		
10	日					
11	月	クッキー ほうじ茶	ごはん 鰯のごま味噌焼き いり豆腐 白菜のすまし汁 柿	たまごパン カルピス	せんべい ほうじ茶	
12	火	クラッカー アップルジュース	ごはん タンドリーポーク ポテトサラダ ほうれん草のスープ オレンジ	りんごケーキ 牛乳	ボーロ ほうじ茶	
13	水	クッキー ほうじ茶	ごはん 高野豆腐のからあげ ジャがいも炒め かき玉汁 パイン	ナポリタン 牛乳	せんべい ほうじ茶	
14	木	せんべい 牛乳	ごま塩ごはん 鱈のピカタ 花野菜サラダ 豆乳みそ汁 りんご	肉まん 牛乳	クッキー ほうじ茶	
15	金	ウエハース ほうじ茶	胚芽パン コロッケ コールスロー ミネストローネ バナナ	きのこごはん 牛乳	クッキー ほうじ茶	
16	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	のり玉おにぎり 牛乳		
17	日					
18	月	ビスケット ほうじ茶	ごはん 肉豆腐 あさりのみそ汁 フルーツ缶	ふかし芋 牛乳	せんべい ほうじ茶	
19	火	クッキー ほうじ茶	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き たまごスープ キウイフルーツ	豆腐ドーナツ 牛乳	ビスケット ほうじ茶	
20	水	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 豚汁 バナナ	みたらし芋もち 牛乳	苺モンブラン ほうじ茶	
21	木	せんべい 牛乳	むぎごはん 鱈のガーリック焼き れんこんとひじきに 仙台芋煮風汁 りんご	あずき 小豆クリームサンド 牛乳	クッキー ほうじ茶	
22	金	せんべい ほうじ茶	黒糖パン ミートローフ さつまいも/ブロッコリー コーンスープ オレンジ	ひじきピラフ ほうじ茶	クラッカー カルピス	
23	土					
24	日	<b>和食の日メニュー</b> <b>和食の日</b>				
25	月	クッキー ほうじ茶	★ ごはん 鰯のごま味噌焼き いり豆腐 白菜のすまし汁 柿 ★	やきそば ほうじ茶	せんべい ほうじ茶	
26	火	クラッカー アップルジュース	ごはん タンドリーポーク ポテトサラダ ほうれん草のスープ オレンジ	りんごケーキ 牛乳	ボーロ ほうじ茶	
27	水	せんべい 牛乳	マーボーラーメン カリフラワーのおかか和え パイン	さつまいもケーキ アップルジュース	せんべい ほうじ茶	
28	木	せんべい 牛乳	ごま塩ごはん 鱈のピカタ 花野菜サラダ 豆乳みそ汁 りんご	肉まん 牛乳	クッキー ほうじ茶	
29	金	ウエハース ほうじ茶	胚芽パン コロッケ コールスロー ミネストローネ バナナ	きのこごはん 牛乳	クッキー ほうじ茶	
30	土	ボーロ 牛乳	ごはん キーマカレー かぶスープ パイン	いまがわやき 今川焼 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います。



### ★和食の日★

11月24日は11(いい)2(にほん)4(しょく)という語呂合わせから、『和食の日』に制定されています。ご飯、汁物、いくつかのおかずを組み合わせる日本の食事は、主食・主菜・副菜が揃っており栄養をバランス良く摂ることができます。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25日(月)に和食メニューを提供致します。

**今月の平均栄養価**  
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量

・3歳未満児	500kcal	19.2g	16.2g	1.2g
・3歳以上児	610kcal	23.6g	19.4g	1.5g