



11月 給食予定献立表

2021年 認定こども園

関西女子短期大学附属幼稚園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
1	月	ご飯 さわらの煮付け 大根サラダ 揚げの味噌汁	牛乳 じゃがもち	さわら 揚げ 味噌 牛乳・コンソメ	しょうが 大根・人参 コーン 玉ねぎ	米・しょうゆ 上白糖・酒 ごまだれ・じゃが芋 なたね油・片栗粉
2	火	ご飯 コロッケ 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 ジャムヨーグルト	チキンスープ 牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 人参 わかめ 玉ねぎ	米・コロッケ・植物油・とんかつソース 春雨・しょうゆ・酢・なたね油 塩・ごま・コーンフレーク いちごジャム・上白糖
3	水	文化の日				
4	木	芋ごはん 鶏のマーマレード焼き カラフルサラダ 麩の味噌汁	牛乳 揚げパン	鶏肉 味噌 牛乳 きな粉	ブロッコリー パプリカ 玉ねぎ ねぎ	米・さつま芋・塩・黒ごま・しょうゆ マーマレード・和風ドレッシング おつゆ麩・ロールパン 上白糖・植物油
5	金	お弁当の日				
8	月	ご飯 さばの味噌煮 チンゲン菜のごま和え 玉ねぎのすまし汁	牛乳 中華めんのおやき	さば 味噌 牛乳 チーズ	しょうが チンゲン菜 人参・玉ねぎ 小松菜・ねぎ	米・酒・上白糖・みりん しょうゆ・ごま・塩 中華そば・小麦粉 ポン酢・ごま油
9	火	ウインナーカレー コロコロサラダ りんご	牛乳 カルピス寒天	ウインナー 大豆 ツナ 牛乳・カルピス	玉ねぎ 人参 きゅうり りんご・みかん缶	米 じゃが芋・なたね油 カレールー・ごまだれ 上白糖・寒天
10	水	牛乳 焼きそば 焼売 豆腐の味噌汁	お茶 スイートポテト	牛乳・豚肉 かつお節・焼売 絹ごし豆腐 揚げ・味噌	キャベツ 玉ねぎ 人参 青のり・わかめ	焼きそば・焼きそばソース お好みソース・なたね油 塩・さつま芋 マーガリン・上白糖
11	木	ご飯 ポークチャップ ポパイサラダ 野菜スープ	牛乳 チーズ蒸しパン	豚肉 ベーコン コンソメ 牛乳・チーズ	玉ねぎ・ケチャップ しめじ・トマト缶 ほうれん草・人参 コーン・ブロッコリー	米・塩・しょうゆ ウスターソース・なたね油 和風ドレッシング・上白糖 ホットケーキミックス
12	金	ゆかりごはん 竹輪の磯辺揚げ 大根の酢の物 豚汁	牛乳 ココアプリン	ちくわ 豚肉 揚げ・味噌 牛乳	しその香 青のり・大根 わかめ・人参 ねぎ・玉ねぎ	米 塩・天ぷら粉・植物油 しょうゆ・上白糖・酢 ココア・プリンミックス
15	月	鮭ちらし寿司 がんもの煮物 麩のすまし汁	牛乳 ぶどう寒天	錦糸玉子 高野豆腐 鮭フレーク・桜でんぶ がんも・牛乳	干し椎茸・人参 グリーンピース のり・インゲン 玉ねぎ・わかめ	米・酢・上白糖 塩・片栗粉・みりん しょうゆ・おつゆ麩 寒天・ぶどうジュース
16	火	ご飯 鶏肉のみそ焼き ひじき煮 えのきのすまし汁	牛乳 ちんすこう	鶏肉 白味噌 味噌・ちくわ 絹ごし豆腐・牛乳	ひじき インゲン・人参 えのき ねぎ	米 上白糖・酒・しょうゆ みりん・塩・小麦粉 片栗粉・なたね油
17	水	牛乳/ロールパン クリームシチュー キャベツサラダ オレンジ	お茶 昆布おにぎり	牛乳 鶏肉 ハム	人参・玉ねぎ ブロッコリー キャベツ オレンジ・塩昆布	ロールパン・さつま芋 クリームシチュールー・なたね油 和風ドレッシング 上白糖・米
18	木	ご飯 白身魚のフライ 小松菜のおかか和え にゅうめん汁	牛乳 かぼちゃのバター焼き	ホキ かつお節 牛乳	小松菜 人参 玉ねぎ・ねぎ かぼちゃ	米・小麦粉・パン粉・植物油 とんかつソース・しょうゆ 上白糖・そうめん・塩 マーガリン・なたね油・黒ごま

※ 4日の芋ごはんは芋ほり遠足で獲れたものを使用しています。
雨天で延期の場合、芋ごはんの提供日が変更となります。



日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
19	金	チャーハン 春巻き 中華スープ	牛乳 きなこラスク	ウインナー チキンスープ 春巻き 牛乳・きな粉	コーン 人参 玉ねぎ・ねぎ チンゲン菜	米・なたね油・塩 しょうゆ・植物油 ごま・おつゆ麩 有塩バター・上白糖
22	月	ビーフカレー ポパイサラダ 青りんごゼリー	牛乳 フライドポテト	牛肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン・パセリ	米・じゃが芋・カレールー なたね油・和風ドレッシング 上白糖・青りんごゼリー カットポテト・塩・植物油
23	火	勤労感謝の日				
24	水	23日の代休				
25	木	ご飯 さばの塩焼き キャベツのごま和え 麩の味噌汁	牛乳 じゃがチーズ	さば 味噌 牛乳 チーズ	キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ	米・塩・ごま しょうゆ・上白糖 おつゆ麩・じゃが芋 片栗粉・なたね油
26	金	ご飯 鶏肉の竜田揚げ もやしのナムル じゃが芋の味噌汁	牛乳 シュガーパイ	鶏肉 チキンスープ 味噌 牛乳	しょうが もやし チンゲン菜 人参・ねぎ	米・しょうゆ・酒 片栗粉・植物油 ごま油・塩・じゃが芋 パイシート・グラニュー糖
29	月	☆お誕生会☆ ご飯/鮭のバター醤油焼き 白菜の昆布和え 豆腐の味噌汁	牛乳 お誕生日ケーキ	鮭 絹ごし豆腐 味噌 牛乳・ホイップ	白菜・人参 塩昆布 玉ねぎ・ねぎ みかん缶	米 マーガリン・しょうゆ 塩・小麦粉 なたね油・上白糖
30	火	お弁当の日				



感謝の気持ち



「いただきます」「ごちそうさま」は、食事に欠かせないあいさつです。

「いただきます」には、いろいろな生き物の命をいただくという意味があり、「ごちそうさま」は、食事を用意するために「馳走」して（走り回って）食材を集めるようすからきた言葉のようです。

野菜や肉、魚が食卓に上がるまでには、いろいろな人の努力があります。感謝していただきましょう。



食べ物の好き嫌い

子どもは3歳ごろから好き嫌いが出てきます。口当たり・苦み・においなど、嫌いな原因はいろいろあり、本能的に感じるものもあるようですが、味覚が発達してくると食べられるようになってきます。苦手な野菜の代わりにほかの野菜で栄養を補ったり、切り方や調理のしかたを工夫したりして、楽しく食べることがいちばんですね。

