

こばとキンダーガーデン 2021年
11月 給食メニュー

～給食室より～

今年も暑さが長引きましたが、運動会も終わりに寒さが増してきました。

季節の変わり目ですので、体調に気をつけましょう。風邪をひきやすいのでまずは3食しっかりと食べて、体力をつけよう！

11月1日(月)	11月2日(火)	11月3日(水)	11月4日(木)	11月5日(金)	11月6日(土)
午前(未満児) ビスケット ハヤシライス キャベツとじゃこのサラダ コンソメスープ フルーツ	午前(未満児) パビーせんべい ごはん 豚肉のしょうが焼き うす揚げと野菜のサラダ みそ汁 フルーツ	文化の日	午前(未満児) プリン 鮭ごはん ちゃんぽんめん ブロッコリーのツナサラダ フルーツ	午前(未満児) チーズ ごはん 白身魚の甘酢あんかけ スパゲティサラダ みそ汁 お楽しみゼリー	午前(未満児) ゼリー ごはん 焼きうどん きゅうりのナムル みそ汁 フルーツ
午後 お菓子・牛乳	午後 にんじんマフィン・牛乳		午後 ウィナーパン・牛乳	午後 フルーツ・牛乳	午後 お菓子・牛乳
米 45 豚肉 10 おから 10 たまねぎ 20 さやいんげん 20 にんじん 20 ケチャップ 3 ハヤシルーフ 12 油 1 キャベツ 36 にんじん 12 コーン 8 しょうゆ 1 だし 0.8 さとう 2 かつお節 0.2 ごま 0.2 とうふ 10 チンゲンサイ 10 コーン 0.4 しょうゆ 0.2 フルーツ 30	米 45 豚肉 25 たまねぎ 25 キャベツ 12 にんじん 4 パプリカ 1 おろししょうが 2 さとう・みりん・しょうゆ 2 油あげ 6 大根 20 きゅうり 10 にんじん 3 もやし 3 酢 1 しょうゆ・さとう 0.6 ごま油 1 さつまいも 10 かまづな 6 わかめ 0.5 だし 0.3 みそ 6 フルーツ 30 にんじん 8 さとう 4 たまご・バター 10 ホットケーキミックス 3 牛乳 0.5 アーモンドスライス 0.5		米 40 鮮フレーク 0.5 ごま 45 中華めん 5 豚肉 10 にんじん 10 もやし 10 キャベツ 10 かまぼこ 10 コーン 5 ねぎ 5 中華だし 0.4 しょうゆ 0.1 ごま油 0.3 ブロッコリー 8 にんじん 20 だいこん 36 ツナ缶 4 ごまドレッシング 4 フルーツ 30 ホットケーキミックス 12 たまご 4 牛乳 0.2 ウィナー 8 あおき 0.2	米 45 カラスカレイ 60 かたくり粉 2 油 2 たまねぎ 10 にんじん 10 ピーマン 10 豚肉 20 ソース 8 油 1 酢 5 さとう 3 かたくり粉 2 コーン 3 スパゲティ 12 にんじん 10 きゅうり 12 ごま油 6 チンゲンサイ 10 じゃがいも 0.3 わかめ 0.5 にんじん 4 みそ 4 だし 0.3 フルーツ 30	米 55 うどん 15 キャベツ 5 ピーマン 10 たまねぎ 10 にんじん 10 豚肉 20 ソース 8 油 1 きゅうり 35 コーン 10 中華だし 0.4 しょうゆ 0.3 ごま油 0.2 チンゲンサイ 10 じゃがいも 4 わかめ 0.5 にんじん 4 みそ 4 だし 0.3 フルーツ 30
11月8日(月)	11月9日(火)	11月10日(水)	11月11日(木)	11月12日(金)	11月13日(土)
午前(未満児) ゼリー ごはん コーンのチキンボール 大根の洋風煮 コンソメスープ フルーツ	午前(未満児) ビスケット ふりかけごはん きつねうどん たまごサラダ フルーツ	午前(未満児) チーズ ごはん 酢豚風 春雨サラダ ワンタンスープ フルーツ	午前(未満児) ウエハース ごはん さわらのカレーニエル マカロニサラダ コンソメスープ お楽しみゼリー	午前(未満児) せんべい 混ぜこみごはん 揚げだし豆腐の 野菜あんかけ けんちん汁 フルーツ	午前(未満児) ゼリー 豚丼 白菜のサラダ みそ汁 フルーツ
午後 お菓子・牛乳	午後 やさいポッキー・牛乳	午後 アーモンドクッキー・牛乳	午後 お菓子・牛乳	午後 フライドおさつ・牛乳	午後 お菓子・牛乳
米 45 豚ひき肉 35 にんじん 12 たまねぎ 10 しいたけ 2 たまご 1 おろししょうが 1 かたくり粉 0.2 コンソメ 0.5 ごま油 0.8 しょうゆ 8 コーン 30 大根 20 ピーコン 20 にんじん 3 ほうれんそう 3 コンソメ 1 しょうゆ 0.5 バター 10 じゃがいも 6 チンゲンサイ 0.5 大根 1 わかめ 0.5 コンソメ 1 フルーツ 5	米 45 ふりかけ 55 うどん 3 鶏肉 10 ほうれんそう 10 にんじん 6 大根 3 油あげ 10 しょうゆ 3 さとう 3 ブロッコリー 15 にんじん 25 きゅうり 15 コーン 4 じゃがいも 10 たまご 8 コンソメ 0.4 マヨネーズ 5 フルーツ 30 小麦粉 5 じゃがいも 25 かたくり粉 5 たまご 2 にんじん 13 パセリ・塩・チーズ 適量	米 45 豚肉 25 おろししょうが 0.3 しいたけ 15 たまねぎ 15 ピーマン 4 パプリカ 4 さとう 3 しょうゆ 0.6 中華だし 2 ケチャップ 7 かたくり粉 2 はるさめ 15 にんじん 4 きゅうり 10 ごま 8 しょうゆ 0.4 ごま油 5 シユーマイの皮 2.5 にんじん 6 コンソメ 6 チンゲンサイ 4 ウィナー 1 コンソメ 0.5 しょうゆ 1 フルーツ 30 たまご(卵白) 6 アーモンド 4 小麦粉 2 さとう 0.6	米 45 さわら 60 酒 3 小麦粉 1 カレーウ 1 コンソメ 0.2 マーガリン 1 マカロニ 8 きゅうり 10 にんじん 3 ハム 3 コンソメ 0.4 マヨネーズ 5 チンゲンサイ 12 はくさい 0.2 コーン 2 わかめ 1 コンソメ 1 しょうゆ 0.5 ゼリーの素 30	米 55 ツナ缶 5 にんじん・しめじ 4 さやいんげん 4 鷹豆 2 高野豆腐 2 さとう 0.6 しょうゆ 1 みりん 1 酒 1 どうふ 35 かたくり粉 3 鶏ミンチ 5 ねぎ 5 エリンギ 0.6 だし 1 さとう 1 みりん 1 しょうゆ 4 油 10 にんじん 10 まいたけ・えのき 4 たまづな 2 大根 4 しらたき 4 はくさい 4 みそ 6 だし 0.3 フルーツ 30 さつまいも 40 油・さとう 適量	米 50 豚肉 45 たまねぎ 20 にんじん 10 さやいんげん 2 しょうゆ 2 酒 1 さとう 2 はくさい 35 もやし 10 にんじん 8 コーン 4 和風ドレッシング 6 はるさめ 10 じゃがいも 10 ごまづな 10 わかめ 0.5 だし 0.4 みそ 6 フルーツ 30
11月15日(月)	11月16日(火)	11月17日(水)	11月18日(木)	11月19日(金)	11月20日(土)
午前(未満児) ゼリー ごはん 白身魚のケチャップあんかけ ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ	午前(未満児) ビスケット ごはん 鶏肉のから揚げ 高野豆腐のとし煮 みそ汁 フルーツ	午前(未満児) ヨーグルト ロールパン クリームスパゲッティ 鶏と野菜の照り焼き コンソメスープ フルーツ	午前(未満児) せんべい ごはん チンジャオロース じゃがいものカレーサモア風 中華スープ お楽しみゼリー	午前(未満児) ポーロ ビビンバ風 きゅうりの中華あえ わかめスープ フルーツ	午前(未満児) ヨーグルト カレーピラフ キャベツのごまサラダ コンソメスープ フルーツ
午後 お菓子・牛乳	午後 フルーツゼリー・牛乳	午後 そぼろおにぎり・牛乳	午後 お菓子・牛乳	午後 ミニピザまん・牛乳	午後 お菓子・牛乳
米 45 たら 60 酒 1 油 3 にんじん 15 ブロッコリー 4 たまねぎ 10 コーン 10 さとう 3 ケチャップ 2 しょうゆ 1 かたくり粉 1 じゃがいも 40 にんじん 12 きゅうり 12 ちくわ 2 コンソメ 0.2 マヨネーズ 5 えのき 4 たまづな 5 チンゲンサイ 4 コーン 4 大根 8 しょうゆ 0.2 フルーツ 30	米 45 鶏肉 35 しょうゆ 1 みりん 1 おろししょうが・にんにく 0.7 かたくり粉 6 油 6 キャベツ 15 にんじん 10 高野豆腐 5 にんじん 20 大根 15 いんげん 8 しょうゆ 3 さとう 0.2 チンゲンサイ 6 たまねぎ 6 コンソメ 0.4 ケチャップ 0.4 さとう 6 フルーツ 30 ゼリーの素 5	米 35 黒練パン 20 スバゲティ 12 はくさい 6 みりん 15 ブロッコリー 1 たまねぎ 10 えび 5 油 0.5 ホワイトソース 15 牛乳 3 しょうゆ・みりん 10 にんじん 30 キャベツ 10 にんじん・だいこん 10 たまづな 4 チンゲンサイ 10 たまねぎ 1 コンソメ 3 ケチャップ 1 さとう 3 フルーツ 30	米 45 豚肉 15 たまねぎ 15 ピーマン 6 パプリカ 6 ブロッコリー 6 にんじん 15 おろししょうが・にんにく 0.3 中華だし 0.5 しょうゆ 2 さとう 2 酒 1 にんじん 1 じゃがいも 25 豚肉 4 にんじん 4 たまねぎ 8 カレーウ 0.4 餃子の皮 1 にんじん 10 大根 30 しょうゆ 30 ゼリーの素 30	米 55 たまご 15 たまづな 10 もやし 6 にんじん 15 豚ひき肉 25 鶏肉のたれ 1 さとう 0.3 しょうゆ 0.4 だし 0.1 白ゴマ 2 きゅうり 1 にんじん 15 もやし 15 中華だし 10 しょうゆ 0.3 ごま油 0.2 わかめ 1.5 たまねぎ 3 ほうれんそう 4 中華だし 0.8 しょうゆ 0.5 フルーツ 30 ホットケーキミックス 10 牛乳 5 たまご 5 ピーコン 6 コーン 6 ピザソース 3 チーズ 2	米 50 ウィナー 20 にんじん 10 たまねぎ 10 ピーマン 3 コーン 4 コンソメ 1.5 しょうゆ 1 油 1 キャベツ 35 きゅうり 10 コーン 8 ごま 4 ごまドレッシング 0.4 ごまづな 10 だいこん 10 はくさい 0.4 コンソメ 6 しょうゆ 6 フルーツ 30

11月22日(月)	11月23日(火)	11月24日(水)	11月25日(木)	11月26日(金)	11月27日(土)
午前(未満児) ポーロ		午前(未満児) やさいせんべい	午前(未満児) ビスケット	午前(未満児) ヨーグルト	午前(未満児) ゼリー
ごはん ソース焼きそば 大根の和風サラダ みそ汁 フルーツ	勤労感謝の日	ごはん じゃがいものミートグラタン 炒めひじき煮 コンソメスープ フルーツ	いなり寿司 炒り豆腐 豚汁 お楽しみゼリー	ごはん 赤魚の煮付け マカロニサラダ かきたま汁 フルーツ	ふりかけごはん みそらーめん 大根のそぼろ煮 フルーツ
午後コーンフレーククッキー・牛乳		午後 さつまいもタルト・牛乳	午後 お菓子・牛乳	午後 ミートパイ・牛乳	午後 お菓子・牛乳
米 40 中華めん 45 キャベツ 15 ピーマン 15 たまねぎ 10 にんじん 10 豚肉 15 ソース 3 油 0.1 かつおぶし 0.1 あおさ 0.1 大根 38 にんじん 15 きゅうり 15 魚肉ソーセージ 3 だし 0.4 さとう 0.1 しょうゆ 0.4 ごま 0.1 ごま油 0.2 かぼちゃ・さつまいも 8 わかめ 0.5 みそ 0.5 だし 0.3 フルーツ 30 コーンフレーク 8 バター 2 ホットケーキミックス 10 牛乳 2		米 45 じゃがいも 30 合挽ミンチ 10 たまねぎ 10 にんじん 10 ほうれんそう 4 小麦粉 8 バター 2 牛乳・コンソメ 2 チーズ・パン粉 2 ひじき 2 油あげ 2 にんじん 13 いんげん 6 ちくわ 3 さとう 3 かりん 2 しょうゆ 2 ごま油 1 チンゲンサイ 4 大根 10 はくさい 10 コンソメ 1 しょうゆ 0.3 フルーツ 30 さつまいも 13 バター・たまご 3 小麦粉 3 生クリーム 1 アーモンド 1	米 55 にんじん 12 油あげ 13 三温糖 1 しょうゆ 1 みりん 2 さとう 3 酢 3 どうふ 2 たまご 2 にんじん 15 たまねぎ 6 鶏ひき肉 10 いんげん 6 みりん 1 さとう 2 しょうゆ 2 酒 1 かたくり粉 6 豚肉 10 にんじん 4 ごまつな 4 大根 10 ごぼう 8 はくさい 10 ねぎ 0.4 だし 6 みそ 5 ゼリーの素	米 45 赤魚 60 大根 20 さとう 2 しょうゆ 2 みりん 2 酒 2 マカロニ 8 きゅうり 35 にんじん 15 ハム 12 コンニャク 10 マヨネーズ 6 コンソメ 0.4 にんじん 10 しめじ 5 ごまつな 8 か 1 わかめ 0.5 みそ 6 フルーツ 30 豚ひき肉 15 たまねぎ 10 にんじん 10 ケチャップ 2 ソース 2 パイ皮 12	米 40 ふりかけ 1 中華めん 45 豚肉 20 たまねぎ 4 にんじん 10 キャベツ 10 おろしにんにく・しょうが 1 みそ 2 中華だし 2 ごま油 2 コーン 4 しょうゆ 1 キャベツ 25 にんじん 15 きゅうり 3 ベーコン 0.3 ごまドレッシング 0.6 フルーツ 30
11月29日(月)	11月30日(火)	※献立は都合により変更する場合がございます。 ※フルーツ缶はもも缶、パイン缶、みかん缶を予定しています。 ※3時のおやつのお菓子は、ラムネ、せんべい、クッキー等から年齢に応じて用意しています。 また、お菓子と表記以外の午後のおやつはすべて手作りです。 ※お夜食はパン(スティックパン)を用意していますが、都合により変更になる場合がございます。 ※ちくわはたまごなし(アレルギーフリー)のものを使用しています。 			
午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) チーズ				
ごはん クリームシチュー 五目きんぴら コンソメスープ フルーツ	ごはん 八宝菜 にんじんの中華サラダ 中華スープ フルーツ				
午後 お菓子・牛乳	午後 メロンパンクッキー・牛乳				
米 55 じゃがいも 25 鶏肉 12 にんじん 15 たまねぎ 10 フロッグリー 5 シチュールー 8 牛乳 4 平天 4 にんじん 20 れんこん 20 ピーマン 2 しらたき 10 ごま 1 しょうゆ 1.5 みりん 0.8 さとう 0.8 ごま油 0.8 えのき 4 だいこん 8 コーン 4 はくさい 4 コンソメ 1.5 しょうゆ 0.3 フルーツ 30	米 45 豚肉 10 えび 3 はくさい 35 たまねぎ 10 にんじん 10 しいたけ 1 チンゲンサイ 10 うずら卵 1 おろししょうが 1 中華だし 0.2 しょうゆ 1 かたくり粉 1 油 3 にんじん 25 はくさい 20 だいこん 10 きゅうり・コーン 4 中華だし 0.5 しょうゆ 0.2 ちくわ 3 たまねぎ 4 はくさい 1 コンソメ 1.5 しょうゆ 0.2 フルーツ 30 ホットケーキミックス 10 たまご 5 バター 0.3 さとう 3				



からだをあたためて風邪予防をしよう！！

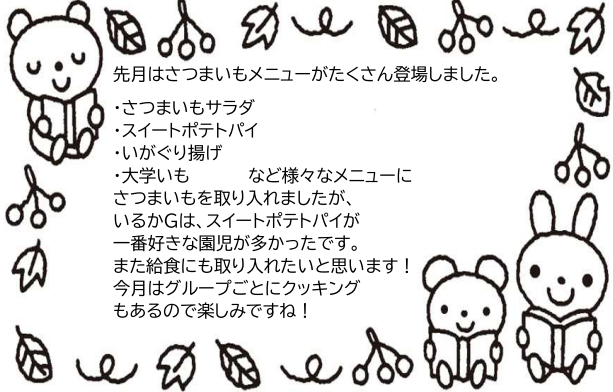
風邪のウィルスを防ぐには免疫機能を高めること、からだをあたためることが大切です。ビタミン、ミネラルを十分にとり、バランスのよい食事をとることが風邪の予防に繋がります。

☆からだをあたためるメニュー

鍋、うどん、雑炊、スープ、シチュー、グラタン など

☆からだをあたためる食品

ねぎ、にら、しょうが、にんにく、かぼちゃ、にんじん、だいこん など



先月はさつまいもメニューがたくさん登場しました。

- ・さつまいもサラダ
 - ・スイートポテトパイ
 - ・いがり揚げ
 - ・大学いも など様々なメニューに
- さつまいもを取り入れましたが、
いるかGは、スイートポテトパイが
一番好きな園児が多かったです。
また給食にも取り入れたいと思います！
今月はグループごとにクッキング
もあるので楽しみですね！