



# 11月の予定献立表



令和5年度

おおつちこども園

日付	曜日	献立名	午前のおやつ (未満児のみ)	午後のおやつ	以上児 栄養価	
					未満児 栄養価	カロリー
1	水	ツナ入り卵焼き・マカロニサラダ・キャベツとベーコンのスープ・みかん	バナナ	ココアミルク・みそ蒸しパン	461Kcal 540Kcal	21.8g 19.7g
2	木	★お弁当の日(準備をよろしくお願い致します)★	牛乳	野菜ジュース・コーンスナック		
3	金	***文化の日***				
4	土	ミートスパゲッティ・こぶき芋・卵スープ・バナナ		ヨーグルト・ビスケット	587Kcal 495Kcal	19.6g 16.4g
6	月	肉豆腐・レタスのマヨポンサラダ・ニラ玉スープ・柿	ゼリー	ミルージュ・豆乳ブラウニー	543Kcal 607Kcal	22.6g 20.2g
7	火	赤魚の煮つけ・春雨サラダ・大根と油揚げのみそ汁・みかん	梨	牛乳・ジャムバターサンド	372Kcal 441Kcal	18.0g 17.1g
8	水	松風焼き・すき昆布と大豆の煮もの・じゃが芋とニラのみそ汁・バナナ	ココア豆乳	麦茶・みたらし団子	377Kcal 488Kcal	15.0g 16.8g
9	木	イカの磯辺揚げ・れんこんの金平・のっぺい汁・キウイ	麦茶・チーズボール	フルーチェ・クッキー	525Kcal 564Kcal	18.8g 17.1g
10	金	🎂お誕生会メニュー🎂	リンゴジュース	牛乳・ケーキ		
11	土	ガーリックチャーハン・卵のしょうゆ煮・わかめスープ・バナナ		プリン・せんべい	503Kcal 436Kcal	11.4g 10.3g
13	月	★鶏肉のマスタード焼・ポパイソテー・ニラ玉スープ・りんご	ココアミルク	野菜ジュース・もちもちチーズパン	388Kcal 501Kcal	16.1g 17.2g
14	火	サバのみそ煮・切干大根サラダ・ポテトスープ・梨	ゼリー	牛乳・カボチャマフィン	463Kcal 541Kcal	20.2g 18.7g
15	水	小松菜とエリンギのオイスター炒・コールスロー・ナスと油揚げのみそ汁・豆乳プリン	みかん	ジョア・かりんとう	548Kcal 609Kcal	21.9g 21.2g
16	木	トンカツのみそだれがけ・白菜のきざみサラダ・石狩汁・柿	ヨーグルト	麦茶・ミルクもち	518Kcal 605Kcal	25.6g 25.8g
17	金	きつねうどん・れんこんのカレー炒め・ゼリー	野菜ジュース	牛乳・ビスケット	479Kcal 457Kcal	14.1g 12.3g
18	土	卵サンド・ウィンナーのケチャップ炒め・オニオンスープ・オレンジ		ジュース・せんべい	595Kcal 415Kcal	16.1g 10.7g
20	月	豚肉のしょうが焼・ポテトサラダ・わかめとえのきのみそ汁・リンゴ	牛乳	ココアミルク・フレンチトースト	544Kcal 609Kcal	25.7g 25.6g
21	火	ブリの照り焼き・キャベツとちくわのナムル・大根と豆腐のみそ汁・柿	ジョア	牛乳・さつま芋チップス	461Kcal 551Kcal	20.1g 22.9g
22	水	エビ入卵焼き・スタミナ納豆・きのこスープ・ヨーグルト	バナナ	麦茶・焼きそば	440Kcal 521Kcal	26.1g 23.3g
23	木	***勤労感謝の日***				
24	金	他人丼・ブロッコリーのにんにく炒め・なめこ汁・パン	みかん	牛乳・ツイストドーナツ	667Kcal 566Kcal	29.3g 23.7g
25	土	もやしラーメン・たたききゅうり・オレンジ		プリン・クッキー	554Kcal 437Kcal	15.4g 12.1g
27	月	鶏肉の唐揚げ・ほうれん草と卵のふんわり炒め・白菜スープ・バナナ	ヨーグルト	ココアミルク・ちんすこう	613Kcal 686Kcal	25.8g 25.6g
28	火	鮭とブロッコリーのグラタン・さつま芋のマヨサラダ・卵スープ・ゼリー	リンゴ	麦茶・五平もち	470Kcal 518Kcal	13.4g 13.0g
29	水	炒り卵・ホイコーロー・わかめスープ・ラフランス	野菜ジュース	牛乳・バナナロール	433Kcal 526Kcal	18.6g 17.6g
30	木	オクラ入かき揚げ・ひじきそばろ・白菜と油揚げのみそ汁・オレンジ	プリン	ジョア・ビスケット	402Kcal 571Kcal	16.4g 17.6g

※都合により、メニューの変更をすることがあります。★マークは新メニューです。

★3歳以上児栄養価目標値：390Kcal/20.0g

★3歳未満児栄養価目標値：510Kcal/21.5g

10月は曇一つないお天気★の日もあれば、突然雨が降る日☔もあり、寒暖差も激しく体調を崩しやすい1ヶ月でしたね🍂  
 こんな季節は体が温まるメニューをとり、手洗い・うがいを心がけ、風邪に負けない体づくりをしましょう!!



### ☆10月の誕生会メニュー☆

- ☆牛肉ときのこの炊き込みご飯
- ☆すまし汁 ☆レタス ☆鶏肉の唐揚げ
- ☆さつま芋のマヨサラダ
- ☆シャインマスカット でした。

きのこ・さつま芋・ぶどうなどの旬の食材をたくさん使ったメニューでした♪



### 🍄 栄養素たっぷりのキノコ 🍄

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- 🍄 シイタケ → 脳の栄養素とした欠かせない成分が含まれ、抗がん作用も期待できます。
- 🍄 マイタケ → 肌荒れを 방지、免疫力をサポート。
- 🍄 エリンギ → 便秘・むくみ解消につながります。
- 🍄 エノキタケ → 疲労回復・ストレス解消に効果的です。

### ★★おしらせ★★

11/2(木)はチームオリオンさんの年長見遠足を予定しており、チームこぐま・おおぐま・わし・はくちょうさんは昼食のお弁当の準備をお願い致します。午前のおやつ(未満児のみ)・午後のおやつは園から提供致しますので、よろしくお願い致します。

