

# 令和4年11月の予定献立表

安謝こども園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をとのえる(みどり)
1	火	あわごはん、魚の蒲焼き、大根サラダ みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ アガラサー	さんま、ヨーグルト、豆腐、牛乳	米、あわ、強力粉	だいこん、きゅうり、セロリ、りんご、こまつな、柿
2	水	あわごはん、和風ハンバーグ おからサラダ、じゃがいものスープ フルーツ、ミルク	むぎちゃ ビスケット オレンジゼリー	豚ひき肉、おから、卵、ツナ水 煮ベーコン、牛乳、ゼラチン	米、あわ、片栗粉、じゃがいも	たまねぎ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのき、しいたけ、キャベツ、りんご
4	金	あわごはん、肉団子と白菜スープ 厚揚げと野菜炒め、ごま和え、フルーツ ミルク	むぎちゃ ベイクドポテト	豚ひき肉、卵、厚揚げ、牛乳	米、あわ、はるさめ、片栗粉、 じゃがいも	しいたけ、はくさい、かぼちゃ、にんじん、にら、からしな、コーン、梨
5	土	パン、クリームシチュー サラダ、フルーツ、むぎちゃ	ミルク おにぎり	鶏むね、牛乳、しらす	パン、じゃがいも、小麦粉、米	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、クリームコーン缶、 ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、レタス、トマト、りんご、青しそ
7	月	紅葉カレー、コールスローサラダ フルーツ、ミルク	むぎちゃ ごまころかし団子	鶏もも、牛乳	米、じゃがいも、ごま	れんこん、かぼちゃ、にんじん、なす、ピーマン、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、りんご、レーズン、柿
8	火	わかめごはん、豚汁 ちくわのチーズはさみ からし菜のソテー、フルーツ、ミルク	むぎちゃ ウインナーパイ	豚肉、ちくわ、チーズ、牛乳、 豆腐、ウインナー、卵	米、さといも、パイ生地	わかめ、ごぼう、だいこん、にんじん、長ネギ、からしな、 ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、コーン、りんご
9	水	あわごはん、レパニラ炒め 春雨サラダ、すまし汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ 紅いもサンド	レバー、焼き豚、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、はるさめ、 白玉粉、紅芋、ごま	にら、にんじん、もやし、黄ピーマン、こまつな、赤ピーマン、 きゅうり、長ネギ、梨
10	木	スパゲティミートソース ミモザサラダ、スープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ シソバクダン	合いびき肉、卵、牛乳、すり身	スパゲティ、じゃがいも、片 栗粉、米	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、わかめ、キウイ
11	金	弁当会	むぎちゃ スイートポテト	牛乳	さつまいも、ごま	
12	土	ハムチーズサンド、ゴロゴロ野菜スープ フルーツ、むぎちゃ	むぎちゃ おにぎり	ハム、チーズ、ベーコン、牛乳、 しらす	パン、じゃがいも、米、ごま	レタス、にんじん、たまねぎ、オレンジ、こまつな
14	月	あわごはん、肉じゃが、青菜の和え物 すまし汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ ボンデケーキ	牛肉、豆腐、牛乳、粉チーズ	米、あわ、じゃがいも、しらたき、 白玉粉、HM粉	たまねぎ、にんじん、GP、しゅんぎく、ほうれんそう、 コーン、しめじ、キウイ
15	火	あわごはん、クープイリチー かぼちゃのじゃこがらめ みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ 焼きとうもろこし	豚肉、さつま揚げ、油揚げ、し らす、牛乳	米、あわ、こんにゃく	こんぶ、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、梨
16	水	あわごはん、魚のピカタ、秋野菜ソテー キャベツスープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ きなこラスク	白身魚、卵、粉チーズ、ベーコ ン、牛乳、きな粉	米、あわ、小麦粉、さつまいも、 ごま、食パン	なす、にんじん、ブロッコリー、れんこん、キャベツ、コー ン、りんご
17	木	グファン(あわごはん) ミヌダル(豚の黒ごまだれ蒸し) 鮭チャンプルー、ウシル(汁物)、フルーツ、ミルク	むぎちゃ タンナファクルー	豚肉、卵、ツナ水煮缶、牛乳	米、あわ、ごま、焼きふ、小麦 粉	にんじん、にら、もやし、キャベツ、たまねぎ、柿
18	金	沖縄そば、こまつなの白和え、フルーツ ミルク	むぎちゃ ジュシーおにぎり	三枚肉、かまぼこ、豆腐、牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、にんじん、コーン、梨、ひじき、にら
19	土	もずく丼、みそ汁、フルーツ、むぎちゃ	ミルク ジャムサンド	卵、豚ひき肉、牛乳	米、片栗粉、じゃがいも、食パ ン	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、キャベツ、りん ご
21	月	あわごはん、レバーフライ、キャロットサラ ダ もずくと豆腐スープ、フルーツ	むぎちゃ 豆腐スコーン	レバー、豆腐、牛乳、ツナ水煮 缶	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、 パン粉、HM粉	にんじん、きゅうり、キャベツ、レーズン、もずく、たまね ぎ、こねぎ、柿、レタス
22	火	感謝カレー フルーツヨーグルト、わかめスープ、ミルク	むぎちゃ さつまいも蒸しケーキ	鶏もも、ヨーグルト、卵、牛乳、 煮干し	米、じゃがいも、さつまいも、 ごま	たまねぎ、にんじん、りんご、もも缶、キウイ、フルーツカ クテル、わかめ、長ネギ
24	木	あわごはん、大根のそぼろあん 小松菜の煮浸し、みそ汁、フルーツ、ミル ク	むぎちゃ たまごサンド	鶏ひき肉、さつま揚げ、油揚 げ、豆腐、牛乳、卵	米、あわ、片栗粉	だいこん、たまねぎ、にんじん、GP、こまつな、長ネギ、 梨、バナナ
25	金	栗ごはん、秋鮭の紅葉揚げ きのこほうれん草和え すまし汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ チーズスティックパイ	鮭、卵、豆腐、牛乳、粉チーズ	米、栗、小麦粉、パイ生地	かぼちゃ、しめじ、ほうれん草、にんじん、もやし、だいこ ん、柿
26	土	チャーハン、中華スープ、フルーツ むぎちゃ	ミルク ツナサンド	鶏むね、卵、豆腐、牛乳	米、片栗粉、ツナ水煮缶	たまねぎ、にんじん、ピーマン、はくさい、長ネギ、レタ ス、梨
28	月	ハヤシライス、ポリポリサラダ 冬瓜スープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ 紅葉クッキー	牛肉、牛乳	米、小麦粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、だいこん、黄ピー マン、きゅうり、とうがん、にら、りんご、レタス
29	火	あわごはん、豚のしょうがやき ひじきの炒め煮、みそ汁、フルーツ、ミル ク	むぎちゃ バナナ コーンフレークinミルク	豚肉、レバー、大豆缶、牛乳	米、あわ、じゃがいも	ブロッコリー、ひじき、にんじん、もやし、にら、キャベ ツ、梨 バナナ
30	水	鶏ときのこのピラフ クリーンスかけ 魚のホイル焼き、野菜サラダ オニオンスープ、フルーツ、ジュース	むぎちゃ パースディケーキ	鶏もも、白身魚、チーズ、ベー コン、牛乳	米、小麦粉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しめじ、えのき、ブ ロッコリー、レタス、トマト、きゅうり、りんご

作成:管理栄養士 幸正 直子

## “旬(しゅん)”のものを食べましょう ~根菜類編~

収穫の秋になりました。さつまいもやにんじん、れんこんといった根菜類と言われる土の下に出来る野菜類が旬の時期ですね。

根菜類は水分が少ないため、生の状態だとかたいですが、加熱すると柔らかくなって甘みも増しますよね。

かたい食感、食物せんいがたくさん証拠です。腸の動きを元気にしてくれて、ウンチの材料にもなります。

他にも、ビタミンCやビタミンEなど、風邪に負けないための栄養素も入っています。寒さに負けない体作りのために、旬のものをたくさん食べましょう！



15日  
昆布  
の日

七五三

琉球  
料理  
の日

