

11月 給食献立表



和光幼稚園

時間	月	火	水	木	金	土	
日		1日	2日	3日	4日	5日	
10時		牛乳 果物	牛乳 おかし	文化の日	乳酸菌飲料 おかし	牛乳	
主食		白ごはん			白ごはん		
昼食		豆腐入り松風焼き じゃが芋金平 みそ汁	あんかけちゃんぽん 揚げ春巻き 枝豆 果物		魚のみそ焼き 磯和え かきたま汁	三色丼 野菜スープ 果物	
追加食					里芋のおかか煮		
15時		スキムミルク 南瓜蒸しパン	牛乳 回転焼き		スキムミルク クラッカーサンド	牛乳 ビスケット	
日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	
10時	牛乳 一口ゼリー	誕生会メニュー	牛乳 ウエハース	牛乳 果物	乳酸菌飲料 衛生ポーロ	おゆうぎかい	
主食	麦ごはん		さつま芋ご飯	麦ごはん	白ごはん		
昼食	親子どじ みそ汁 果物		焼き魚 ゆかり和え ウインナー すまし汁	マーボー茄子 なめ茸和え 中華風卵スープ	野菜と豚肉味噌炒め 果物 ワントンスープ		
追加食					ヨーグルト		
15時	牛乳 ふかし芋		牛乳 クマちゃんチョコパイ	牛乳 バニラババロア	スキムミルク フレンチトースト		牛乳 バナナパウンドケーキ
日	14日		15日	16日	17日		18日
10時	ヨーグルト	秋の親子遠足	牛乳 おかし	牛乳 果物	乳酸菌飲料 ビスケット	牛乳	
主食	麦ごはん		ロールパン	麦ごはん	白ごはん		
昼食	魚のみそマヨ焼き ごま和え 清汁		南瓜コロッケ アスパラソテー 型抜きチーズ きのこのミルクスープ	魚の磯辺焼き おかか和え みそ汁	クリームシチュー 大豆サラダ 果物	カレーピラフ 肉団子のスープ 果物	
追加食							
15時	牛乳 ワッフル			麦茶 鮭おにぎり	スキムミルク おからクッキー	牛乳 お麩ラスク	牛乳 おかし
日	21日		22日	23日	24日	25日	26日
10時	牛乳 丸ポーロ	牛乳 果物	勤労感謝の日	牛乳 果物	乳酸菌飲料 おかし	牛乳	
主食	麦ごはん	白ごはん		雑穀ごはん	白ごはん		
昼食	豚肉の生姜焼き 酢の物 みそ汁	魚のかば焼き 切り干し大根煮 かきたま汁		がんもの肉あんかけ 果物 カニと野菜のスープ	さつま芋グラタン れんこん金平 きのこのスープ	卵ロールサンド 果物 牛乳	
追加食		ひきわり納豆					
15時	牛乳 青りんごゼリー	スキムミルク ミルクくずもち			スキムミルク ハムとチーズの蒸しパン	フルーツヨーグルト	野菜ジュース おかし
日	28日	29日		30日	<div style="border: 2px dashed black; padding: 5px;"> <p>人気のおやつを紹介 (クラッカーマシュマロサンド)</p> <p>(材料) * 1人分 クラッカー・・・4枚 マシュマロ・・・2ヶ</p> <p>(作り方)</p> <p>①クラッカー2枚にマシュマロ1ヶずつをのせ、レンジで様子を見ながら加熱する (マシュマロが柔らかくなり、少し溶けだしたらOK)</p> <p>②熱いうちにもう1枚のクラッカーをそれぞれ上から重ねて少し押さえる</p> <p>*ジャムを一緒にはさめても美味しいです*</p> </div>		
10時	牛乳 一口杏仁	牛乳 果物	牛乳 おかし				
主食	麦ごはん	鮭ときのこのごはん					
昼食	回鍋肉 蒸しゆうまい もずく卵スープ	南瓜ひき肉サンドフライ 野菜炒め 豚汁	きつねうどん ポテトサラダ 果物				
追加食							
15時	牛乳 クリームチーズねじりパイ	スキムミルク 手作りプリン	牛乳 ごまごまクッキー				

七五三に縁起のよい食べもの

子どもの成長を祝う七五三では、縁起のよい食べものを準備するといでしょう。代表的なのは赤飯、尾頭つきのタイやエビで、赤い食べものには厄除けの意味があります。エビフライなどの献立を取り入れると、子



12月のお弁当の日は
12/16(金)です



魚料理を食べましょう

秋はサンマをはじめとした魚がおいしい季節で、新米にもよく合います。焼き魚は苦手な子が多いですが、照り焼きやパン粉焼きなど調理の仕方や味つけの工夫でぐんと食べやすくなります。少しずつよいので、チャレンジし





どもは食べやすくなるでし
よう。



てみましょう。