令和６年１１月分献立予定表

佐野市保育園

日	曜	乳児 午前おやつ	主 食	献　　立　　名	午後おやつ	からだを つくる	力や体温 となる	体の調子 をととのえる
1	金	むぎちゃ おかし	め　ん	ツナミートスパゲティ、ゆでブロッコリー フルーツチーズあえ、ぎゅうにゅう	むぎちゃ とうふのごまいりドーナッ	豚挽肉、ツナ缶、粉チーズ ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ、豆腐	スパゲティ、油、バター ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ粉、ごま油	玉葱、人参、ピーマン、トマト ブロッコリー、バナナ、果物缶
3	日	ぶんかのひ						
5	火	むぎちゃ おかし	ごはん	やきざかな、はくさいとさつまあげのにびたし とうふみそしる	ぎゅうにゅう ミニパン	魚切り身、さつま揚げ 豆腐、油揚げ、牛乳	米、麦、油、三温糖 ミニパン	白菜、人参 ちんげん菜、大根
6	水	むぎちゃ おかし	め　ん	たまごとじうどん、あおなおかかあえ チーズ、くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう さつまいもガレット	鶏肉、なると、卵 チーズ、牛乳	生うどん、さつま芋 グラニュー糖、バター	人参、玉葱、しめじ 葱、ほうれん草、果物
7	木	むぎちゃ ヨーグルト	パ　ン	ポークビーンズ、ゆでブロッコリー くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	大豆水煮、豚肉 ベーコン、牛乳	パン、じゃが芋 油、三温糖	玉葱、人参 ブロッコリー、果物
8	金	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	さかなのしおこうじやき、あつあげそぼろあん とうふときのこのみそしる	ぎゅうにゅう おこめスティックケーキ	魚切り身、厚揚げ 鶏挽肉、豆腐、牛乳	米、麦、油、三温糖 米粉ｽﾃｨｯｸｹｰｷ	人参、ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ缶 えのき、しめじ、葱
11	月	むぎちゃ おかし	ごはん	さつまいもカレー、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚肉、牛乳	米、麦、さつま芋 油	玉葱、人参、きゅうり 果物
12	火	むぎちゃ ヨーグルト	パ　ン	とりとレバーのケチャップあえ スパゲティサラダ、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おこめクレープ	豚レバー、鶏肉 ハム、牛乳	パン、片栗粉、油 三温糖、スパゲティ	きゅうり、人参 玉葱、コーン
13	水	むぎちゃ おかし	ごはん	むしにくだんごあまずあん もやしとあおなのナムル、ゼリー、むぎちゃ	ぎゅうにゅう くだもの	豚挽肉、ハム 牛乳	米、麦、干ひじき 三温糖、ごま油	玉葱、もやし、ほうれん草 人参、果物
14	木	むぎちゃ ヨーグルト	パ　ン	さかなのカレーふうみやき、マセドアンサラダ ぎゅうにゅう	むぎちゃ セルフラップおにぎり	魚切り身、牛乳	パン、油、さつま芋 マヨネーズ、米	きゅうり、人参 コーン
15	金	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	ちらしずし、ごまあえ すましじる	ぎゅうにゅう おこめｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ	油揚げ、鶏挽肉、卵、でんぶ 豆腐、かまぼこ、牛乳	米、三温糖、ざらめ、油 米粉スイートポテト	干瓢、蓮根、人参 ブロッコリー、葱
18	月	むぎちゃ おかし	ごはん	とりにくのしょうがやき きりぼしだいこんサラダ、むぎちゃ	ぎゅうにゅう おかし	鶏肉、ハム、牛乳	米、麦、油 マヨネーズ	切干大根、コーン きゅうり
19	火	むぎちゃ おかし	ごはん	やきざかな、はくさいとさつまあげのにびたし とうふみそしる	ぎゅうにゅう ミニパン	魚切り身、さつま揚げ 豆腐、油揚げ、牛乳	米、麦、油、三温糖 ミニパン	白菜、人参 ちんげん菜、大根
20	水	むぎちゃ おかし	め　ん	たまごとじうどん、あおなおかかあえ チーズ、くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう さつまいもガレット	鶏肉、なると、卵 チーズ、牛乳	生うどん、さつま芋 グラニュー糖、バター	人参、玉葱、しめじ 葱、ほうれん草、果物
21	木	むぎちゃ ヨーグルト	パ　ン	ポークビーンズ、ゆでブロッコリー くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	大豆水煮、豚肉 ベーコン、牛乳	パン、じゃが芋 油、三温糖	玉葱、人参 ブロッコリー、果物
22	金	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	さかなのしおこうじやき、あつあげそぼろあん とうふときのこのみそしる	ぎゅうにゅう おこめスティックケーキ	魚切り身、厚揚げ 鶏挽肉、豆腐、牛乳	米、麦、油、三温糖 米粉ｽﾃｨｯｸｹｰｷ	人参、ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ缶 えのき、しめじ、葱
23	土	きんろうかんしゃのひ						
25	月	むぎちゃ おかし	ごはん	さつまいもカレー、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚肉、牛乳	米、麦、さつま芋 油	玉葱、人参、きゅうり 果物
26	火	むぎちゃ ヨーグルト	パ　ン	とりとレバーのケチャップあえ スパゲティサラダ、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おこめクレープ	豚レバー、鶏肉 ハム、牛乳	パン、片栗粉、油 三温糖、スパゲティ	きゅうり、人参 玉葱、コーン
27	水	むぎちゃ おかし	ごはん	むしにくだんごあまずあん もやしとあおなのナムル、ゼリー、むぎちゃ	ぎゅうにゅう くだもの	豚挽肉、ハム 牛乳	米、麦、干ひじき 三温糖、ごま油	玉葱、もやし、ほうれん草 人参、果物
28	木	むぎちゃ ヨーグルト	パ　ン	さかなのカレーふうみやき、マセドアンサラダ ぎゅうにゅう	むぎちゃ セルフラップおにぎり	魚切り身、牛乳	パン、油、さつま芋 マヨネーズ、米	きゅうり、人参 コーン
29	金	むぎちゃ おかし	め　ん	ツナミートスパゲティ、ゆでブロッコリー フルーツチーズあえ、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おでん	豚挽肉、ツナ缶、粉チーズ ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ、ちくわ、ウインナー	スパゲティ、油、バター	玉葱、人参、ピーマン、トマト ブロッコリー、バナナ、果物缶、大根

〇土曜日につきましては、各園対応となります。（参考メニュー ・ パン、揚げ物等、チーズ等、デザート類、飲み物）

【秋も深まり、寒い季節がやってきます】 **※都合により献立を変更することがあります。**

これからの季節は朝夕が冷え込むようになり、体調を崩しがちです。旬の食材を使ったバランスのよい食事とおやつで、栄養を十分にとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

１１月分平均	３才未満児	３才以上児
エネルギーkcal	452	568
たんぱく質　g	20.1	26.3
脂　　質　g	14.2	20.4
カルシウム　g	238	334
鉄　　mg	2.9	2.5
ビタミンC　mg	23	30
食塩相当量　g	1.7	2.1

【七五三】

七五三は、子どもが３歳、５歳、７歳になった成長を氏神様やご先祖様に報告、感謝、祈願をする奉告祭です。医療が未発達で衛生面もよくない時代は、飢饉や病気で子どもの命が失われやすい環境でした。歴史は諸説ありますが、江戸時代、第五代将軍の徳川綱吉が子どもの徳松の健康を祈るために始めたものが原型といわれ、明治時代に庶民に広まったとされています。お馴染みの千歳飴の千歳は、「千年」「長い年月」という意味があり、細長い見た目からも長寿の願いが込められています。当時は貴重な砂糖を使ったことから、お祝いの時のみ食べられました。

【11月24日今日は何の日？　和食の日】

「いい（11）に（2）ほん（4）しょく」の語呂合わせにちなんで、和食文化について認識を深め、継承していく大切さを共有する目的で一般社団法人和食文化国民会議により制定されました。