



# 11月 めにゅ〜カレンダー



日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)	
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)	
1	水	御飯 ヘルシーミートローフ 付け合せ コーンスープ	牛乳、しほり豆腐、豚挽肉、ベーコン、卵 スキムミルク、クリームチーズ	パン粉、精白米、ソーダクラッカー、油、ジャム	りんご、人参、パセリ、ブロッコリー、キャベツ 玉葱、ホールコーン缶、ブルーベリー	牛乳 果物	ミルク クラッカーサンド ブルーベリー	
2	木	御飯 魚のマヨネーズ焼き 付け合せ チンゲン菜のスープ	牛乳、生鮭、ベーコン、スキムミルク	精白米、さつまいも、油、マヨネーズ	バナナ、チンゲン菜、トマト、人参、木耳 ピーマン、ブロッコリー、赤ピーマン、玉葱	牛乳 果物	ミルク 焼き芋	
3	金	文化の日						
4	土	野菜ラーメン きゅうりもみ 果物	牛乳、しらす干し、豚肉、塩わかめ、白味噌	菓子、中華そば、砂糖、油、ごま、ビスケット	人参、葱、キャベツ、きゅうり、生姜、しなちく 玉葱、ホールコーン缶、もやし、りんご	牛乳 菓子	牛乳 ビスケットケーキ	
6	月	御飯 豆腐の炒め煮 バンサンスー 果物	牛乳、豆腐、豚肉、ハム、チーズ	精白米、さつまいも、でん粉、春雨、砂糖、油 ごま油、黒ごま	オレンジ、人参、葱、キャベツ、きゅうり、生姜 玉葱、木耳、干椎茸、バナナ	牛乳 チーズ	お茶 大学芋	
7	火	御飯 魚フライオーロラソース 付け合せ 春雨スープ	牛乳、カレイ、スキムミルク、ヨーグルト	精白米、さつまいも、でん粉、砂糖、ビスケット 油、春雨	オレンジ、人参、葱、ブロッコリー、玉葱 生椎茸、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ	牛乳 果物	ミルク フルーツヨーグルト	
8	水	パン さつまいものシチュー <b>秋サラダ</b> 果物	牛乳、しらす干し、ツナ缶、若鶏肉	パン、精白米、さつまいも、砂糖、油 ごま、菓子	バナナ、人参、ほうれん草、グリーンピース キャベツ、玉葱、れんこん、マッシュルーム缶 梅干し	牛乳 菓子	お茶 じゃこ梅おにぎり	
9	木	遠足の日						
10	金	御飯 魚の塩焼き きんぴらごぼう 切干大根のみそ汁	牛乳、油揚げ、煮干し、生鮭、さつまいも揚げ スキムミルク、中味噌	精白米、食パン、糸こんにゃく、砂糖、油 マーガリン、ごま	りんご、人参、葱、ピーマン、ごぼう、切干大根 玉葱、えのき草、レーズン、レモン	牛乳 果物	ミルク アップルサンド	
11	土	きつねうどん はりはり和え 果物	牛乳、油揚げ、かつお節、かまぼこ、ハム 昆布、チーズ	菓子、うどん、砂糖、食パン、グラニュー糖	小松菜、人参、葱、切干大根、玉葱、干椎茸 バナナ	牛乳 菓子	牛乳 チーズスティック	
13	月	御飯 いも煮 おかか和え 果物	牛乳、きな粉、糸かつお、牛肉、スキムミルク チーズ	コッペパン、精白米、里芋、じゃが芋、砂糖、油	りんご、人参、葱、ほうれん草、キャベツ 大根、しめじ、オレンジ	牛乳 チーズ	ミルク 揚げパン	
14	火	御飯 若鶏とさつまいもの甘辛 ゆでキャベツ きのこスープ	牛乳、若鶏肉もも、ベーコン、スキムミルク	精白米、さつまいも、でん粉、砂糖、ビスケット 油、小麦粉	りんご、人参、葱、キャベツ、玉葱、えのき草 生椎茸、しめじ	牛乳 果物	ミルク オレオカップケーキ	
15	水	御飯 魚のごまみそ焼き なます 五目汁	牛乳、スキムミルク、カレイ、油揚げ、煮干し 豚肉、寒天、中味噌	精白米、でん粉、砂糖、油、ごま、さつまいも 菓子	小松菜、人参、葱、ごぼう、大根、たけのこ水煮 えのき草、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	牛乳 菓子	ミルク 焼き芋	

日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)
16	木	御飯 柳川風 大豆とわかめの酢の物 果物	牛乳、小豆、茹大豆、煮干し、しらす干し 若鶏肉、卵、塩わかめ	小麦粉、焼麩、精白米、さつまいも、砂糖、油	バナナ、人参、葱、キャベツ、ごぼう 切干大根、玉葱、しめじ茸、オレンジ	牛乳 果物 お茶 さつまいもまんじゅう	
17	金	吹き寄せおこわ ごま和え なめこのみそ汁	牛乳、油揚げ、煮干し、若鶏肉、ゼラチン スキムミルク、寒天、中味噌	精白米、もち米、里芋、砂糖、菓子、ごま	オレンジ、チンゲン菜、人参、葱、グリーンピース ごぼう、玉葱、もやし、干椎茸、なめこ	牛乳 果物 ミルク ココアゼリー 菓子	
18	土	きのこクリームスパゲッティ 洋風煮浸し 果物	牛乳、ツナ缶、冷むきえび、若鶏肉 生クリーム	菓子、スパゲティ、砂糖、油、バター、じゃが芋	チンゲン菜、人参、グリーンピース、玉葱 にんにく、白菜、しめじ茸、エリンギ、バナナ	牛乳 菓子 牛乳 フライドポテト	
20	月	御飯 和風ポトフ <b>フレンチサラダ</b> 果物	牛乳、絹豆腐、豆乳、豚肉、ウインナー チーズ、白味噌	精白米、白玉粉、じゃが芋、でん粉、砂糖 油、ごま、マカロニ	さやいんげん、人参、赤ピーマン、キャベツ きゅうり、大根、ホールコーン缶、白菜 れんこん、しめじ茸、レーズン	牛乳 チーズ お茶 乳児：マカロニあべかわ 幼児：ごまだれ団子	
21	火	芋ごはん レモン酢和え ごぼうのみそ汁	牛乳、油揚げ、煮干し、卵、スキムミルク 粉チーズ、刻み昆布、中味噌	精白米、小麦粉、砂糖、さつまいも	りんご、チンゲン菜、人参、葱、ごぼう、玉葱 もやし、生椎茸、レモン汁	牛乳 果物 ミルク チーズクッキー	
22	水	御飯 きのこのかき揚げ 付け合せ わかめのすまし汁	牛乳、豆腐、かつお節、ハム、ウインナー スキムミルク、昆布、塩わかめ	小麦粉、精白米、食パン、さつまいも、油 マーガリン、マヨネーズ	バナナ、人参、葱、キャベツ、きゅうり 玉葱、ホールコーン缶、えのき茸、生椎茸 しめじ茸、エリンギ	牛乳 果物 ミルク ハムサンド	
23	木	勤労感謝の日					
24	金	チンジャオロース風丼 ワンタンスープ 果物	牛乳、牛肉、鶏肉、スキムミルク、粉チーズ	精白米、白玉粉、砂糖、油、ワンタン	赤ピーマン、黄ピーマン、人参、玉葱、みかん缶 黄桃缶、バナナ、木耳、にら、もやし、椎茸 オレンジ	牛乳 果物 ミルク ポンデケーキ	
25	土	うどんすき おひたし 果物	牛乳、しらす干し、かつお節、牛肉	菓子、うどん、焼麩、糸こんにゃく、砂糖	人参、葱、ほうれん草、ごぼう、玉葱、もやし えのき茸、バナナ	牛乳 菓子 牛乳 餃子	
27	月	パン ボークビーンズ 大根サラダ 果物	牛乳、茹大豆、しらす干し、豚肉、ハム 塩わかめ、チーズ	パン、精白米、じゃが芋、砂糖、油	小松菜、トマトピューレ、人参 キャベツ、大根、玉葱、ホールコーン缶 しめじ茸、みかん	牛乳 チーズ お茶 わかめおにぎり	
28	火	きのこカレー ツナサラダ 果物	牛乳、ツナ缶、豚挽肉	小麦粉、精白米、じゃが芋、砂糖、油、菓子	人参、グリーンピース、きゅうり、ごぼう、生姜 玉葱、にんにく、もやし、生椎茸 しめじ茸、マッシュルーム缶、バナナ	牛乳 菓子 お茶 ごぼうかりんとう	
29	水	御飯 けんちん汁 ちくわの磯辺揚げ 甘酢漬	牛乳、豆腐、油揚げ、煮干し、ちくわ、若鶏肉 卵、スキムミルク、青のり粉、刻み昆布	小麦粉、精白米、里芋、砂糖、油、ごま油 粟甘露煮、ごま	りんご、人参、葱、ほうれん草、キャベツ ごぼう	牛乳 果物 ミルク マロンケーキ	
30	木	御飯 厚揚げのカレー煮 中華風サラダ 果物	牛乳、厚揚げ、豚肉、焼き豚、ベーコン、卵 生クリーム、チーズ	精白米、でん粉、砂糖、油、ごま油、バター ごま	バナナ、人参、ほうれん草、グリーンピース キャベツ、きゅうり、玉葱、ホールコーン缶 にんにく、もやし、木耳、梨	牛乳 果物 お茶 ほうれん草キッシュ	

**れんこんの栄養**

※給食にれんこんが入るものを  
太字で示しています

**〇ビタミンC**…れんこんにはビタミンCが多く含まれており、疲労回復や免疫力を高める働きがあります。

**〇ムチン**…れんこんを切った際に引く糸は、ムチンという成分。納豆やオクラなどにも含まれ、胃を守り消化を促進する働きがあります。



**11月24日は和食の日**

11月24日は『いにほんしょく』の語呂合わせから『和食の日』と制定され、日本人の伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護、継承の大切さについて考える日としました。和食の大切さを再認識するきっかけになるよう、11月24日は家族で和食を楽しんでみてはどうか？



おかずはご飯と汁物の奥(正面)に置きます。

ごはんは左側。茶碗が持ちやすく、また大切な物を左側に置く日本古来の考え方によるものとされます。



**<和食の配膳の仕方>**

汁物は右側に置き、箸の先はご飯の方向(左側向き)に向け、手前の真ん中にそろえておく。