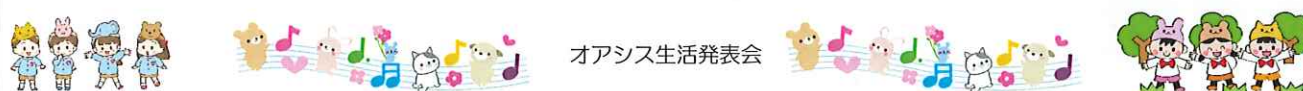


11月のランチメニュー

月/日 (曜日)	午前 おやつ	献立名	食品名	午後おやつ	食品名
11月1日 金	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ 大根としめじのみそ汁 ☆ かみなり豆腐 ☆ 胡瓜のツナ和え ☆ フルーツ	米 押し麦 大根 しめじ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豆腐 豚ひき肉 つきこんにゃく 玉葱 人参 たけのこ水煮 干椎茸 生姜 菜種油 三温糖 醤油 片栗粉 ごま油 胡瓜 ツナ缶 醤油 オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
11月2日 土	牛乳 オレンジ	☆ 和風スープパゲティ ☆ さつまいもの含め煮 ☆ フルーツ	スパゲティ ツナ缶 玉葱 人参 キャベツ にんにく 干椎茸 醤油 塩 バター 菜種油 刻みのり かつお節 昆布 さつまいも 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳
11月5日 火	牛乳 バナナ	☆ ドライカレー ☆ キャベツとコーンのスープ ☆ ブロッコリーのおかか和え ☆ フルーツ	米 押し麦 豚ひき肉 酒 玉葱 人参 大豆水煮 ピーマン セロリ レーズン 生姜 にんにく 菜種油 小麦粉 カレー粉 中濃ソース カットトマト ケチャップ 塩 キャベツ ホールコーン 醤油 塩 かつお節 ブロッコリー かつお節 醤油 オレンジ	牛乳 バターポテト	牛乳 じゃが芋・バター・三温糖・塩・フォローアップミルク
11月6日 水	牛乳 オレンジ	☆ ご飯 ☆ わかめと玉葱のみそ汁 ☆ 鶏肉の生姜焼き ☆ 南瓜サラダ ☆ フルーツ	米 押し麦 わかめ 玉葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鶏もも肉 生姜 醤油 酒 三温糖 南瓜 胡瓜 マヨネーズ (卵不使用) バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
11月7日 木	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ 豆腐とえのきのみそ汁 ☆ 鮭ザンギ ☆ 大根ゴママヨネーズ ☆ フルーツ	米 押し麦 豆腐 えのき 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鮭 生姜 醤油 みりん 片栗粉 菜種油 大根 いらりごま 醤油 マヨネーズ (卵不使用) グレープフルーツ (オレンジ)	牛乳 手作りミルクパン	牛乳 小麦粉・米粉・バター・三温糖・塩・フォローアップミルク・菜種油
11月8日 金	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ 南瓜と玉葱の豆乳みそ汁 ☆ 鶏肉と大豆の煮もの ☆ ほうれん草の胡麻和え ☆ フルーツ	米 押し麦 南瓜 玉葱 豆乳 鉄強化味噌 味噌 煮干し 大豆水煮 鶏もも肉 じゃが芋 人参 干椎茸 菜種油 三温糖 酒 醤油 ほうれん草 すりごま 醤油 三温糖 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳
11月9日 土	牛乳 オレンジ	☆ わかめうどん ☆ じゃが芋の含め煮 ☆ フルーツ	干うどん 鶏もも肉 塩わかめ 人参 玉葱 干椎茸 醤油 みりん 三温糖 酒 かつお節 昆布 じゃが芋 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳
11月11日 月	牛乳 バナナ	☆ ビビンバ ☆ キャベツとしめじのみそ汁 ☆ 胡瓜の中華和え ☆ フルーツ	米 押し麦 豚ひき肉 焼き豆腐 長葱 もやし ほうれん草 人参 いらりごま 生姜 にんにく 醤油 三温糖 塩 菜種油 ごま油 キャベツ しめじ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 胡瓜 醤油 ごま油 りんご	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
11月12日 火	牛乳 オレンジ	☆ ご飯 ☆ けんちん汁 ☆ ほっけのみそ焼き ☆ ひじきの煮物 ☆ フルーツ	米 押し麦 鶏もも肉 豆腐 しらたき 大根 ごぼう 人参 長葱 ごま油 醤油 みりん 塩 かつお節 昆布 ほっけ 味噌 醤油 三温糖 酒 生姜 ひじき 人参 油揚げ 菜種油 醤油 みりん 三温糖 バナナ	牛乳 きなこマカロニ	牛乳 マカロニ・きなこ・三温糖・塩
11月13日 水	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ 油揚げと大根のみそ汁 ☆ 炒め納豆 ☆ 白菜のコーンと和え ☆ フルーツ	米 押し麦 油揚げ 大根 鉄強化味噌 味噌 煮干し 納豆 豚ひき肉 玉葱 人参 菜種油 醤油 卵 白菜 ホールコーン 醤油 グレープフルーツ (オレンジ)	牛乳 クラッカー	牛乳 小麦
11月14日 木	牛乳 オレンジ	☆ 醤油ラーメン ☆ さつまいもの含め煮 ☆ フルーツ	茹ラーメン (卵を含む) 豚もも肉 玉葱 もやし 人参 長葱 菜種油 ラーメンベース (小麦を含む) 白菜 ほうれん草 鶏骨 豚骨 にんにく 生姜 昆布 さつまいも 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ライスピザ	牛乳 米・鶏ひき肉・玉葱・人参・ピーマン・菜種油・味噌・牛乳・ごま油・チーズ
11月15日 金	牛乳 バナナ	☆ ロールパン ☆ シチュー ☆ 鶏肉のソース焼き ☆ キャベツとコーンのサラダ ☆ フルーツ	ロールパン (小麦・卵・乳を含む) 鶏もも肉 じゃが芋 玉葱 人参 菜種油 ホワイトソース (小麦・乳を含む) 牛乳 豆乳 塩 パセリ 鶏もも肉 中濃ソース キャベツ 胡瓜 ホールコーン 酢 醤油 三温糖 菜種油 オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
11月16日 土 生活発表会	 オアシス生活発表会				
11月18日 月	牛乳 オレンジ	☆ チキンカレー ☆ 白菜とコーンのスープ ☆ 大根とわかめのサラダ ☆ フルーツ	米 押し麦 鶏もも肉 玉葱 人参 じゃが芋 菜種油 カレールー (小麦・乳を含む)・(くり組 牛乳) 白菜 ホールコーン 醤油 塩 かつお節 大根 塩わかめ 酢 醤油 三温糖 菜種油 りんご	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳

11月のランチメニュー

月/日 (曜日)	午前 おやつ	献立名	食品名	午後おやつ	食品名
11月19日 火	牛乳 オレンジ	☆ 和風スープパゲティ ☆ 南瓜の含め煮 ☆ フルーツ	スパゲティ ツナ缶 玉葱 人参 キャベツ にんにく 干椎茸 醤油 塩 バター 菜種油 刻みのり かつお節 昆布 南瓜 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 しらすおにぎり	牛乳 白米・小松菜・しらす 干し・味噌・かつお節
11月20日 水	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ 白菜と厚揚げのみそ汁 ☆ 肉じゃが ☆ 胡瓜とわかめの酢の物 ☆ フルーツ	米 押し麦 白菜 厚揚げ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 しらたき 菜種油 三温糖 みりん 醤油 胡瓜 わかめ 酢 醤油 三温糖 塩 オレンジ	ヨーグルト ビスケット	乳 小麦・乳
11月21日 木	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ 大根とふのりのみそ汁 ☆ ハンバーグ ☆ 胡麻人参 ☆ フルーツ	米 押し麦 大根 ふのり 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚ひき肉 玉葱 パン粉 塩 菜種油 ケチャップ 中濃ソース 人参 ごま油 三温糖 醤油 すりごま グレープフルーツ (オレンジ)	牛乳 ふかし芋	牛乳 さつま芋
11月22日 金	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ 豆腐と長葱のみそ汁 ☆ たらフライ ☆ ブロccoliのナムル ☆ フルーツ	米 押し麦 豆腐 長葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し たら 小麦粉 パン粉 塩 菜種油 ブロッコリー いりごま 醤油 ごま油 オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
11月25日 月	牛乳 オレンジ	☆ ご飯 ☆ じゃが芋とわかめのみそ汁 ☆ すき焼き風煮 ☆ 胡瓜の醤油和え ☆ フルーツ	米 押し麦 じゃが芋 わかめ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚もも肉 焼き豆腐 しらたき 白菜 玉葱 人参 菜種油 三温糖 みりん 醤油 胡瓜 醤油 柿 (バナナ)	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳
11月26日 火	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ 水菜となめこのみそ汁 ☆ 豚肉のママレード焼き ☆ 切り干し大根とツナのサラダ ☆ フルーツ	米 押し麦 水菜 なめこ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚ロース肉 生姜 醤油 ママレード 切り干し大根 ツナ缶 人参 ホールコーン マヨネーズ (卵不使用) 味噌 オレンジ	牛乳 米粉蒸しパン	牛乳 米粉・レーズン・三温糖・ A・キングパウダー・菜種 油
11月27日 水	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ さつま芋と玉葱のみそ汁 ☆ 鮭のマヨネーズ焼き ☆ 小松菜のコーン和え ☆ フルーツ	米 押し麦 さつま芋 玉葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鮭 マヨネーズ (卵不使用) 小松菜 ホールコーン 醤油 グレープフルーツ (オレンジ)	牛乳 市販パン	牛乳 小麦・乳・卵
11月28日 木	牛乳 オレンジ	☆ ご飯 ☆ 白菜とえのきのみそ汁 ☆ 鶏肉のさっぱり煮 ☆ キャベツのお浸し ☆ フルーツ	米 押し麦 白菜 えのき 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鶏もも肉 生姜 にんにく 醤油 酢 三温糖 片栗粉 キャベツ かつお節 醤油 バナナ	牛乳 南瓜パン	牛乳 南瓜・豆乳・小麦 粉・A・キングパウ ダー・三温糖・菜 種油
11月29日 金	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ キャベツと人参のみそ汁 ☆ 豆腐ナゲット ☆ もやしと胡瓜の生姜和え ☆ フルーツ	米 押し麦 キャベツ 人参 鉄強化味噌 味噌 煮干し 焼き豆腐 豚ひき肉 ひじき 玉葱 片栗粉 パン粉 醤油 三温糖 塩 ケチャップ 菜種油 もやし 胡瓜 生姜 醤油 オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
11月30日 土	牛乳 オレンジ	☆ わかめうどん ☆ じゃが芋の含め煮 ☆ フルーツ	干うどん 鶏もも肉 塩わかめ 人参 玉葱 干椎茸 醤油 みりん 三温糖 酒 かつお節 昆布 じゃが芋 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳

※食材の入荷状況によりメニューが変更になる場合もございます。

※メロン、パイナップル、柿は、くり組からの提供となります。※グレープフルーツはくり組からの提供となります。

※どんぐり組の幼児食はカレーにカレーの王子様を使用しています。

※どんぐり組の幼児食はラーメンベースを使用せず、手作りの汁を使用しています。

※しらすは、えび、かにが混ざる漁法で採取しています。

(作成者：栄養士 藤田 裕季子)

～「いただきます」と「ごちそうさま」の意味～



☆「いただきます」の意味…人が生きていくために、他の動物や植物の命を頂いていることから命を頂きありがとうございますという意味が込められています。また料理を作ってくれた方や野菜を作ってくれた方、配膳をしてくれた方など、その食事ができるまでに携わってくれた方々への感謝の意味もあります。

☆「ごちそうさま」の意味…「ごちそうさま」は漢字で「ご馳走様」と書きます。「馳」「走」のどちらも「はしる」の意味です。昔は今のよう食材が簡単にお店で買えるわけではなく、お客さまに食事を出すために馬を馳せたり、自ら狩りや収穫をしたり、それこそ走り回ったそうです。料理そのものに対しての感謝だけでなく、そこまで用意してくれた人に対して感謝の気持ちを表した言葉が「ごちそうさま」なのです。感謝を込めて大きな声で心を込めて食事のあいさつをしましょう。