

11月

給食だより

令和7年11月

認定こども園 愛媛帝京幼稚園

日 曜	献立	3 色 分 類			アレルギー	9時	15時
		あか (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	みどり (体の調子を整える)			
1 土	天ぷらうどん ささみとキャベツのごま和え フルーツ(りんご)	ブラックタイガー 鶏肉	ゆでうどん 米 さつまいも てんぷら粉 サラダ油 いりごま	にんじん さやいんげん キャベツ ほうれんそう りんご	卵 えび 小麦 りんご 鶏肉 大豆 ごま	牛乳 オレンジ	牛乳 バタースイートパン
4 火	ごはん すまし汁 魚の西京焼き ひじきと糸こんに煮 フルーツ(柿)	さくら まだい 白みそ だいた 揚げ	米 サラダ油 しらたき 三温糖	だいこん はくさい えのきたけ 葉ねぎ ひじき にんじん グリンピース かき	小麦 大豆	牛乳 りんご	牛乳 カルシウムドーナツ
5 水	<誕生会> カレーライス シーザーサラダ 誕生日デザート みかん	豚肉 ベーコン	米 じゃがいも サラダ油 シーザードレッシング クルトン ケーキ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ レタス みかん	卵 小麦 乳 豚肉 大豆 ごま	牛乳 バナナ	牛乳 サッポロポテト
6 木	もち麦ごはん 肉豆腐 きゅうりとかにかまの酢物 プチゼリー	牛肉 豆腐 かに風かまぼこ	米 もち麦 しらたき サラダ油 三温糖	たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり もやし わかめ	かに 小麦 牛肉 ゼラチン 大豆	牛乳 りんご	牛乳 スイートポテト (手作り)
7 金	ごはん チキン南蛮 青菜入り人参シリシリ フルーツ(バナナ)	鶏肉 まぐろ水煮缶 鶏卵	米 てんぷら粉 サラダ油 三温糖 ごま油 タルタルソース	たまねぎ トマト レタス にんじん もやし こまつな バナナ	卵 小麦 バナナ 鶏肉 大豆 ごま	牛乳 柿	牛乳 ミレービスケット
8 土	ラーメン 中華サラダ フルーツ(みかん)	豚肉 ロースハム	ゆで中華めん 米 いりごま 三温糖 ごま油	もやし キャベツ コーン 葉ねぎ レタス きゅうり 赤ピーマン わかめ みかん	卵 小麦 乳 豚肉 大豆 ごま	牛乳 りんご	牛乳 チーズロールパン
10 月	わかめごはん 鶏の唐揚げ 焼きそば りんごゼリー	鶏肉 豚肉	米 でん粉 サラダ油 蒸し中華めん ゼリー	わかめ にんにく しょうが レタス トマト にんじん キャベツ ビーマン もやし	卵 小麦 オレンジ 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 りんご	牛乳 柿	牛乳 雪の宿
11 火	豚丼 かみかみ和え フルーツ(りんご)	豚肉 ささいか 竹輪	米 しらたき 三温糖 ごまドレッシング	にんじん たまねぎ 葉ねぎ きゅうり キャベツ りんご	卵 小麦 乳 いかり りんご 豚肉 大豆	牛乳 バナナ	牛乳 小倉ケーキ (手作り)
12 水	ごはん みそ汁 魚のみぞれあんかけ 肉ごぼう フルーツ(バナナ)	さくら まだい 麦みそ 牛肉 揚げ	米 でん粉 サラダ油 さつまいも 三温糖 いりごま	だいこん はくさい たまねぎ 葉ねぎ ごぼう バナナ	小麦 バナナ 牛肉 大豆 ごま	牛乳 みかん	牛乳 源氏パイ
13 木	栗ごはん ハンバーグ 野菜のごま和え フルーツ(柿)	牛ミンチ 豚ミンチ 豆腐 鶏卵 脱脂粉乳 牛乳 竹輪	米 生くり パン粉 サラダ油 いりごま	こんぶ たまねぎ にんじん レタス トマト ほうれんそう キャベツ かき	卵 小麦 乳 牛肉 豚肉 大豆 ごま	牛乳 りんご	牛乳 おつとつと
14 金	ごはん おでん きゅうりとわかめ酢物 フルーツ(みかん)	鶏肉 厚揚げ 竹輪 うずら卵 かに風かまぼこ	米 じゃがいも こんにゃく 三温糖	だいこん にんじん きゅうり もやし わかめ みかん	かに 卵 小麦 鶏肉 大豆	牛乳 バナナ	牛乳 ピザトースト (手作り)
15 土	チキンライス ポトフ ブロッコリーとゆで卵サラダ フルーツ(バナナ)	鶏肉 ゆで卵 ウインナーソーセージ	米 マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ きゅうり ブロッコリー にんじん キャベツ パセリ バナナ	卵 乳 バナナ 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 みかん	牛乳 ベジタべる
17 月	ごはん 魚のトマトソース スクランブルエッグ フルーツ(柿)	まだい ベーコン 鶏卵	米 でん粉 サラダ油 スパゲッティ オリーブ油	ブロッコリー ほうれんそう コーン かき	卵 小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 りんご	牛乳 かつぱえびせん
18 火	牛丼 青菜のたくあん和え フルーツ(みかん)	牛肉	米 しらたき 三温糖 いりごま	にんじん たまねぎ 葉ねぎ ほうれんそう キャベツ たくあん みかん	小麦 牛肉 大豆 ごま	牛乳 バナナ	牛乳 きな粉ホットケーキ (手作り)
19 水	ごはん スペイン風オムレツ マカロニサラダ フルーツ(りんご)	鶏卵 ベーコン	米 じゃがいも サラダ油 マカロニ マヨネーズ	たまねぎ えだまめ ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん りんご	卵 小麦 乳 りんご 豚肉 大豆	牛乳 柿	牛乳 野菜かりんとう
20 木	ごはん 八宝菜 焼きビーフン フルーツ(バナナ)	豚肉 うずら卵 ロースハム むさび	米 ごま油 でん粉 ビーフン	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ 生しいたけ もやし ピーマン バナナ	えび 卵 小麦 乳 バナナ 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	牛乳 みかん	牛乳 アップルケーキ (手作り)
21 金	食パン ごはん(0.1.2.才) クリームシチュー サウザンサラダ フルーツ(みかん)	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳 ロースハム	食パン 米 じゃがいも サラダ油 バター サウザンドレッシング	たまねぎ にんじん コーン グリンピース ブロッコリー キャベツ きゅうり みかん	卵 小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 りんご	牛乳 リッツクラッカー
22 土	きつねうどん 芋炊き フルーツ(りんご)	揚げ かまぼこ 厚揚げ	ゆでうどん 米 さといも 三温糖	わかめ 葉ねぎ 生しいたけ にんじん りんご	小麦 りんご 鶏肉 大豆	牛乳 バナナ	牛乳 おにぎり ビスケット(0.1.2才)
25 火	もち麦ごはん のっぺい汁 魚の竜田揚げ 大根なます フルーツ(みかん)	まだい 揚げ かに風かまぼこ	米 もち麦 でん粉 サラダ油 さといも 三温糖	しょうが にんじん しめじ 葉ねぎ だいこん きゅうり みかん	かに 小麦 大豆	牛乳 りんご	牛乳 ふかし芋
26 水	ごはん ミートローフ ポパイサラダ キャンディーチーズ	牛ミンチ 豚ミンチ 鶏卵 豆腐 脱脂粉乳 牛乳 チーズ	米 パン粉 サラダ油 マヨネーズ	たまねぎ レタス トマト ほうれんそう きゅうり にんじん	卵 小麦 乳 牛肉 豚肉 大豆	牛乳 バナナ	牛乳 ビスコ
27 木	ごはん 鶏肉のごまタレ焼き かぼちゃの煮物 フルーツ(柿)	鶏肉	米 いりごま 三温糖	トマト レタス かぼちゃ かき	小麦 鶏肉 大豆 ごま	牛乳 みかん	牛乳 コーン蒸しパン (手作り)
28 金	ごはん 酢豚 ツナポテサラダ フルーツ(バナナ)	豚肉 まぐろ水煮缶	米 でん粉 サラダ油 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん 黄ピーマン ビーマン 生しいたけ きゅうり コーン バナナ	卵 小麦 バナナ 豚肉 大豆	牛乳 りんご	牛乳 おにぎりせんべい
29 土	ミートスパゲティ エッグサラダ フルーツ(りんご)	牛ミンチ 豚ミンチ 粉チーズ	スパゲッティ マヨネーズ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ りんご	卵 小麦 乳 りんご 牛肉 鶏肉 豚肉	牛乳 バナナ	牛乳 マラーカオ

※天候や季節による仕入れの変更で、献立内容が若干変わる場合もありますが、ご了承ください。

～食育だより～

木の葉が色づき、秋も深まってきました。
日中は暖かい日もありますが、朝晩は寒くなってきましたね。
寒暖差が大きいときは、風邪をひきやすくなります。
衣服の調整とともに、栄養、睡眠をしっかりとり、
風邪やインフルエンザを予防しましょう。



☆11月24日は和食の日☆

いい(11)日本食(24)の語呂合わせに由来し、日本人の伝統的な食文化を見直し、和食文化の大切さを考える日となっています。幼稚園の給食でも、昆布やかつお節でダシをとっています。また、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶は日本独自の文化です。大切にしていきたいですね。

