


令和4年 11月 よていこんだてひょう 

大栄分所 (幼稚園)

日	曜日	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					
		しゅしよく	ふくしよく	体をつくるもと		体のちようしをととのえるもと		エネルギーのもと	
				たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんずいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質
1	火	ふりかけ	ポトフ ひじきのマリネ コアヨーグルト	とり肉 ハム ワインナー	ひじき ヨーグルト チーズ	にんじん パセリ パプリカ	キャベツ 玉ねぎ セロリ きゅうり	じゃがいも 砂糖	油
2	水		ハンバーグ和風きのこソース たぬき風汁 磯辺あえ	とり肉 ぶた肉 さつまあげ 油揚げ	のり	にんじん こまつな ほうれん草	えのきたけ しめじ ねぎ ごぼう しいたけ もやし 玉ねぎ	砂糖 でん粉	
4	金		チキンカツ (ソース) さつまいものみそ汁 やさしい塩こんぶ和え	とり肉 油揚げ みそ かつお節 ハム	こんぶ	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉 米粉 でん粉	油 ごま ごま油
7	月		ぶた肉のしょうが焼き とうふとわかめのみそ汁 ブロッコリーのかつお節和え	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ かつお節	わかめ	ブロッコリー	りんご えのきたけ ねぎ キャベツ しょうが	砂糖	ごま油
8	火	うどん	カレーうどんスープ キャベツメンチ グリーンサラダ (ドレッシング) 果汁グミ	なると とり肉 油揚げ ぶた肉		にんじん こまつな ブロッコリー	玉ねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	うどん 砂糖 グミ パン粉 小麦粉	油 ドレッシング
9	水		さんまのしょうが煮 むらも汁 ちくぜん煮	さんま とり肉 とうふ 卵 ちくわ	わかめ	にんじん いんげん	玉ねぎ しいたけ ごぼう しょうが だけのこ	でん粉 里芋 砂糖	ごま油
10	木		春巻き キムチなべスープ 野菜のごまあえ	ぶた肉 みそ がんもどき 焼き豆腐		にんじん いら ほうれん草	もやし はくさい キムチ キャベツ 玉ねぎ しいたけ	砂糖 春雨 でん粉 米粉 小麦粉	油 ごま油 ごま
11	金		赤魚のいちやほし ほうとう汁 いもいっぱいサラダ	赤魚 ぶた肉 油揚げ みそ ハム		かぼちゃ にんじん	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり コーン	じゃがいも ほうとう さつまいも	マヨネーズ
14	月		鶏肉のから揚げ けんちん汁 ほうれん草のアーモンドあえ	とり肉 ぶた肉 とうふ		にんじん ほうれん草	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ もやし	でん粉 米粉 里芋 砂糖	油 アーモンド
15	火		チリウインナー クリームシチュー コーンサラダ	ウインナー ベーコン とり肉	牛乳 対峙助	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ マツタケ しめじ キャベツ きゅうり コーン	砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング
16	水		さばの塩焼き どさんこ汁 小松菜と卵のあえもの ぶどうゼリー	さば とうふ 卵 ぶた肉 みそ かつお節		にんじん こまつな	玉ねぎ コーン もやし きゅうり	じゃがいも ゼリー	バター 油 ごま
17	木		にらまんじゅう 鶏と野菜のクッパ きゅうりともやしのナムル りんごのタルト	とり肉 卵 ぶた肉		ほうれん草 にんじん いら	だけのこ キャベツ しいたけ もやし きゅうり コーン ねぎ	小麦粉 砂糖 タルト	ごま ごま油 油
★ 成田給食の日 ★ 11月19日は「成田給食の日」です。成田をはじめ、千葉県でとれる食材を多く使った献立です。									
18	金		千葉県産いわしのねぎソースかけ 大栄のめぐみ汁 のりマヨサラダ 千葉人参ゼリー	ぶた肉 いわし とうふ みそ かまぼこ	のり	にんじん こまつな ほうれん草	ねぎ だいこん キャベツ れんこん	砂糖 さつまいも でん粉 ゼリー	油 ごま油 ごま マヨネーズ
21	月		鶏肉のレモン醤油焼き ごぼうの卵とし汁 こまつなツナマヨネーズあえ	とり肉 とうふ なると ぶた肉 卵 ツナ		パセリ にんじん こまつな	ごぼう ねぎ えのきたけ レモン	砂糖 でん粉	マヨネーズ
22	火	ちゅうかめん	しょうゆラーメンスープ ボーク焼売 わかめサラダ (ドレッシング) ソフール	ぶた肉 なると チャーシュー	わかめ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ コーン	中華麺 でん粉 さとう 小麦粉	油 ドレッシング
24	木		豆腐ハンバーグおろしソース いも煮 即席漬け カトルりんご	とうふ とり肉 ぶた肉 かつお節 厚揚げ		にんじん いんげん	だいこん ねぎ しいたけ はくさい キャベツ つぼ漬け りんご 玉ねぎ だけのこ	砂糖 里芋 パン粉	油 ごま
25	金		トマトオムレツ ボークカレー 寒天サラダ (ドレッシング)	ぶた肉 卵 とり肉	対峙助 わかめ	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ きゅうり コーン	でん粉 じゃがいも	油 バター ドレッシング
28	月		豚丼の具 ほうれん草と油あげのみそ汁 こまつなのいそか和え	ぶた肉 油揚げ みそ ちくわ かつお節	のり	にんじん ほうれん草 こまつな	ごぼう 玉ねぎ もやし	砂糖	
29	火	ふりかけ	チーズスープ イタリアンサラダ (ドレッシング) 千葉県産お米のムース	ベーコン 卵 ツナ	粉チーズ	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン粉 ムース	ドレッシング
30	水		とり肉のピーマスタード 焼き オニオンスープ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ (ドレッシング)	とり肉 ベーコン		にんじん パセリ ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ カリフラワー	はちみつ	バター ドレッシング

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

11月8日は「いいは」の日

11月8日は、「いいは」の日です。
いい「は」でいられるためには、よくかんで食べることもとても大切です。
よくかんで食べると、だえき(つば)がたくさんでます。このだえきが、くちのなかをきれいにし、はをじょうぶにしてくれるのです。

1. 2. 3. 4... 15. 16. 17...

