



# 11月

# 幼児食献立表



令和3年11月  
 幼保連携型認定こども園  
 神戸女子大学附属高倉台幼稚園

日付	献立名	“血・肉・骨” を作る食品 <small>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類</small>	“熱・力” の元になる食品 <small>穀類・油脂類・砂糖類・芋類</small>	“体調” を整える食品 <small>野菜類・海藻類・くだもの類</small>	調味料	エネルギー
1 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 鯷フライ	鯷・卵	米(わかめ・ごま塩) 油・パン粉・小麦粉・タルタルソース		塩	540 kcal
	ビーンズサラダ	大豆	和風胡麻ドレッシング	レタス・にんじん・ブロッコリー		
	オレンジ キャンディーチーズ	チーズ		オレンジ		
2 (火) ひよこ・りす 園外保育 予備日	ごはん	豚もも肉	米 砂糖	たまねぎ・人参・ピーマン・生姜	濃口醤油	410 kcal
	豚の生姜焼き	鶏ささみ肉・鯉節	オリーブオイル・砂糖	キャベツ・小松菜・きゅうり・ミニトマト・コーン	淡口醤油 酢	
	元気サラダ ラフランス			ラフランス		
3 (水)	文化の日					
4 (木) 年長 園外保育	コッペパン バーベキューチキン	鶏もも肉	コッペパン 油・酒・砂糖	玉葱・ピーマン・生姜・にんにく・ トマトケチャップ	淡口醤油	430 kcal
	根菜のかみかみサラダ	ツナ	砂糖・マヨネーズ・胡麻	れんこん・にんじん・枝豆・ひじき・ ごぼう	淡口醤油	
	柿 ヨーグルト	ヨーグルト		柿		
5 (金)	やきいもパーティー おにぎり持参🍱					
6 (土)	カレーピラフ	鶏もも肉	米・カレー粉	玉葱・人参・コーン・ピーマン ケチャップ		550 kcal
	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも・オリーブオイル	玉葱・人参・キャベツ	コンソメ	
	りんご 牛乳	牛乳		りんご		
8 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 ミートボール	ミートボール	米(ゆかり・ごま塩)			460 kcal
	コールスローサラダ	ハム	マヨネーズ	キャベツ・人参・きゅうり・レモン汁		
	ラフランス			ラフランス		
9 (火) ひよこ・りす・年少 園外保育	ごはん	豚もも肉	米 片栗粉	白菜・玉葱・人参・筍・しいたけ	淡口醤油 中華あじ	460 kcal
	八宝菜		ワンタン・春雨・油・砂糖	もやし・ひじき・きゅうり	酢 淡口醤油	
	ワンタンのバリバリサラダ みかん			みかん		
10 (水) 午前保育 2号・3号 のみ 弁当箱	【おにぎり給食】 鮭のホイル焼き	鮭	米(わかめ・青菜)	玉葱・しめじ・コーン	淡口醤油	370 kcal
	小松菜の和え物	卵	砂糖	小松菜・白菜・人参 青葱・えのき	淡口醤油 鯉・昆布だし 塩・淡口醤油	
	かきたま汁					
11 (木) 創立記念日 2号・3号 のみ	焼きそば	豚もも肉	中華麺・油・焼きそばソース	玉葱・人参・キャベツ・青のり	塩	690 kcal
	りんご			りんご	塩	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
12 (金)	ひじきの混ぜご飯	豚ひき肉・油揚げ	米・ごま油・砂糖	人参・ひじき	淡口醤油	530 kcal
	鯖の味噌煮	鯖	みりん・砂糖	白葱・生姜	淡口醤油 鯉・昆布だし	
	れんこんの梅肉和え バナナ	鶏ささみ肉	砂糖	れんこん・水菜・人参・梅肉 バナナ	酢 淡口醤油	
13 (土)	親子丼	鶏もも肉・卵	米・砂糖	玉葱・しいたけ・三つ葉	鯉・昆布だし 淡口醤油	450 kcal
	わかめのすまし汁		麩	わかめ・えのき	鯉・昆布だし 淡口醤油	
	オレンジ			オレンジ		
15 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 鶏の胡麻てり焼き	鶏もも肉	米(青菜・ゆかり)			490 kcal
	切り干し大根の煮物	油揚げ	胡麻・砂糖 ごま油・みりん・砂糖	切り干し大根・人参・小松菜	濃口醤油 淡口醤油 鯉・昆布だし 塩	
	りんご			りんご		
16 (火) ひよこ・りす・年少 園外保育 予備日	ライ麦パン ツナときのこのチーズオムレツ	卵・チーズ・ツナ	ライ麦パン 油	じゃがいも・玉葱・しめじ・ピーマン・ ケチャップ	塩	350 kcal
	カラフルサラダ	かに風味かまぼこ	フレンチドレッシング	キャベツ・ブロッコリー・コーン		
	ラフランス			ラフランス		

17 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】 鯛のハーブソテー ジャーマンポテト りんご キャンディーチーズ	鯛	米(わかめ・ごま塩) パン粉・オリーブオイル	バジル・玉葱・しめじ	淡口醤油	540 kcal
		ウインナー	じゃがいも・オリーブオイル	たまねぎ・青のり	コンソメ	
		チーズ		りんご	塩	
18 (木) 年中 園外保育	さつまいもごはん 秋刀魚の蒲焼き ほうれん草の胡麻和え 茄子の味噌汁	秋刀魚	米・さつまいも・ごま塩 砂糖・みりん・酒		濃口醤油	530 kcal
		ちくわ	胡麻・砂糖	ほうれん草・白菜・人参	淡口醤油	
		油揚げ・味噌		玉葱・茄子・青葱		
19 (金)	ごはん お好み焼き 五色和え オレンジ	豚ばら肉・エビ・イカ・卵・鰹粉	米 お好み焼き粉・天かす・お好み 焼きソース・マヨネーズ	キャベツ・青葱		460 kcal
		鶏むね肉・鰹節	砂糖	もやし・人参・きゅうり・コーン オレンジ		
20 (土)	ジャージャー麺 きゅうりとトマトのサラダ バナナ	豚ひき肉・赤味噌	中華麺・ごま油・砂糖・酒・片栗 粉 和風胡麻ドレッシング	玉葱・人参・にら・にんにく・生姜	淡口醤油	690 kcal
				きゅうり・トマト バナナ		
22 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 細魚の天ぷら ひじきの五目煮 りんご		米(青菜・ゆかり)			450 kcal
		細魚	油・てんぷら粉		塩	
		油揚げ	砂糖・酒・みりん	ひじき・人参・小松菜・れんこん	鹽・見ゆだし 淡口醤油	
				りんご	塩	
23 (火)	<b>勤労感謝の日</b>					
24 (水)	<b>誕生会 アップルパイ (パイ生地・りんご・バター・卵・砂糖) おにぎり持参 </b>					
25 (木)	コッペパン 鮭のムニエル マセドアンサラダ バナナ 牛乳	鮭	コッペパン 小麦粉・バター		塩	440 kcal
		かに風味かまぼこ	レインボードレッシング・じゃ がいも	ブロッコリー・人参・コーン		
		牛乳		バナナ		
26 (金)	きのこたっぷりビーフカレー ほうれん草のサラダ りんご ヨーグルト	牛もも肉	油・カレールウ・じゃがいも オリーブオイル	玉葱・人参・しめじ・舞茸 ほうれん草・赤パプリカ・コーン・ キャベツ	酢 淡口醤油	560 kcal
		ヨーグルト		りんご	塩	
27 (土)	焼きうどん ニラ玉スープ りんご	豚もも肉・鰹節・ちくわ	ゆでうどん・酒	玉葱・人参・白菜	淡口醤油	350 kcal
		卵		にら・えのき	中華あじ 淡口醤油 塩	
29 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 鶏のから揚げ 小松菜と炒り卵の和え物 みかん	鶏もも肉	米(わかめ・ごま塩) 米粉・片栗粉・油	生姜	淡口醤油	490 kcal
		卵	油・砂糖	小松菜・もやし・人参 みかん	淡口醤油	
30 (火)	ナポリタン ツナサラダ バナナ キャンディーチーズ	ウインナー	スパゲッティ・オリーブオイル	玉葱・ピーマン・トマトケチャップ	コンソメ	490 kcal
		ツナ	胡麻ドレッシング	レタス・人参・きゅうり・コーン		
		チーズ		バナナ		

### 【給食室からのお知らせ】

- ・月曜日と水曜日はおにぎり給食になりますので、空のお弁当箱を必ず持たせてください。
  - ・5日(金)はやきいもパーティーのため **おにぎり持参** となります。
  - ・10日(水)は新入園児許可証渡しのため、午前保育となります。2・3号認定児のみ給食の提供があります。
  - ・11日(木)は創立記念日のため、1号認定児は休園です。2・3号認定児のみ給食の提供があります。
  - ・24日(水)は誕生会のため、**おにぎり持参** となります。
  - ・園外保育に行く学年は、おにぎり持参日となります。他の学年は園で給食を食べます。
- ひよこ・りす：9日(火) 予備日2日(火)、16日(火)  
年少：9日(火)、予備日16日(火) 年中：18日(木) 年長：4日(木)

### 【よく噛んで食べましょう】

幼児期は、咀嚼能力の育成にとっても重要な時期です。よく噛むことは唾液をたくさん分泌させたり、強いあごを作って歯並びを良くしたり、記憶力を向上させる可能性があると考えられています。

よく噛むように意識できるよう「30回噛んでからごっくんしようねー」などの声かけをすることで、自然と咀嚼能力が発達していきます。また、やわらかいものばかりではなく、れんこんやごぼうなどの硬い食材、弾力性があるこんにゃくやイカなどを普段のお食事に取り入れるとよいでしょう。このような食品は、食感も楽しいものが多いです。「ぱりぱり」「もちもち」「シャキシャキ」など楽しみながら食べてみてください。