



大きなおうち
平成29年度 11月（霜月） 献立表



目標：元気にたべよう

- 好き嫌いせず、様々な食材を食べる
- 正しい食事マナーを身に付ける

今月の食育活動

- 2日：白菜の話 (幼児・ひよこ組)
- 7日：お好み焼き作り (月組)
- 9日：アップルUFO作り (星組)
- 14日：白菜ちぎり (花組)
- 14日：和え物作りを見る活動 (ひよこ組)
- 15日：ケーキデコレーション (月組)

※乳児には午前中、牛乳がです。
※はクッキングメニューです。
※日々安心・安全な食品を納品して
いますが、納入状況により献立を
変更する場合があります。

曜	月	火	水	木	金	
日	6	7	8	9	10	11
予定	郷土食 ～石川県～ 県花：クロユリ 石川県は、日本海のほぼ中央部に位置し、旧国名でいうと「加賀」と「能登」に分かれています。加賀の中心都市は金沢。能登には和倉温泉のある七尾や朝市で有名な和島などの都市が点在しており、石川県は文化財・景色の宝庫と言われています。治部煮の「治部」という名前の由来は、この料理を考案した岡部治右衛門の名からという説とジブジブと煮るからという説があります。また、べろべろとは、寒天入りのだし汁に溶き卵を流し込み固めたものです。見た目が鼈甲(べっこう)に似ていることが名前の由来と言われています。		避難訓練		文化の日	
昼食	郷土食「石川」 /かもめひろば/身体計測/全園児健診		ご飯 ・ 鶏肉の治部煮 ・ 柿なます ・ べろべろ ・ めった汁 ・ ヨーグルト		ご飯 ・ 肉じゃが ・ 若布のさっぱり和え ・ 青菜と玉葱の味噌汁 ・ フルーツヨーグルト	
午後のおやつ	ご飯 ・ ささみフライ ・ 千切り野菜 ・ 根菜汁 ・ 柿		ご飯 ・ 鶏肉の治部煮 ・ 柿なます ・ べろべろ ・ めった汁 ・ ヨーグルト		ご飯 ・ 肉じゃが ・ 若布のさっぱり和え ・ 青菜と玉葱の味噌汁 ・ フルーツヨーグルト	
日	13	14	15	16	17	18
予定	野菜の日		七五三献立		かもめの日	
昼食	ご飯 ・ 鶏肉の治部煮 ・ 柿なます ・ べろべろ ・ めった汁 ・ ヨーグルト		ご飯 ・ 赤飯 ・ 赤魚の西京焼き ・ もみじ人参の甘煮 ・ ほうれん草としめじの白和え ・ 手毬麩と水菜のすまし汁 ・ 紅白ゼリー		ご飯 ・ エビピラフ ・ ～トマトクリームソースがけ～ ・ 冬野菜のピクルス ・ 白菜のコンソメスープ ・ きらきらみかんゼリー	
午後のおやつ	ご飯 ・ たっぶり野菜の塩炒め ・ 中華サラダ ・ 春雨スープ ・ オレンジ		ご飯 ・ 納豆の卵とし丼 ・ 白菜とみかんの甘酢漬け ・ 大根と若布の味噌汁 ・ ぶどうゼリー		ご飯 ・ チキンカレー ・ パンプキンサラダ ・ ジュリエンヌスープ ・ みかん	
日	20	21	22	23	24	25
予定	七五三献立		かもめの日		造形/おもちゃ病院	
昼食	ご飯 ・ 納豆の卵とし丼 ・ 白菜とみかんの甘酢漬け ・ 大根と若布の味噌汁 ・ ぶどうゼリー		ご飯 ・ 鶏肉の治部煮 ・ 柿なます ・ べろべろ ・ めった汁 ・ ヨーグルト		ご飯 ・ 鶏肉の治部煮 ・ 柿なます ・ べろべろ ・ めった汁 ・ ヨーグルト	
午後のおやつ	ご飯 ・ 納豆の卵とし丼 ・ 白菜とみかんの甘酢漬け ・ 大根と若布の味噌汁 ・ ぶどうゼリー		ご飯 ・ 鶏肉の治部煮 ・ 柿なます ・ べろべろ ・ めった汁 ・ ヨーグルト		ご飯 ・ チキンカレー ・ パンプキンサラダ ・ ジュリエンヌスープ ・ みかん	
日	27	28	29	30		
予定	体育遊び/野菜の日		郷土食「石川」		0歳児健診	
昼食	ご飯 ・ 鶏肉の治部煮 ・ 柿なます ・ べろべろ ・ めった汁 ・ ヨーグルト		ご飯 ・ 納豆の卵とし丼 ・ 白菜とみかんの甘酢漬け ・ 大根と若布の味噌汁 ・ ぶどうゼリー		ご飯 ・ 鶏肉の治部煮 ・ 柿なます ・ べろべろ ・ めった汁 ・ ヨーグルト	
午後のおやつ	ご飯 ・ 納豆の卵とし丼 ・ 白菜とみかんの甘酢漬け ・ 大根と若布の味噌汁 ・ ぶどうゼリー		ご飯 ・ 鶏肉の治部煮 ・ 柿なます ・ べろべろ ・ めった汁 ・ ヨーグルト		ご飯 ・ チキンカレー ・ パンプキンサラダ ・ ジュリエンヌスープ ・ みかん	
日	27	28	29	30		
予定	お茶会		かもめひろば		テーマ野菜 ～白菜～	
昼食	ご飯 ・ 鶏肉の治部煮 ・ 柿なます ・ べろべろ ・ めった汁 ・ ヨーグルト		ご飯 ・ 納豆の卵とし丼 ・ 白菜とみかんの甘酢漬け ・ 大根と若布の味噌汁 ・ ぶどうゼリー		ご飯 ・ 鶏肉の治部煮 ・ 柿なます ・ べろべろ ・ めった汁 ・ ヨーグルト	
午後のおやつ	ご飯 ・ 納豆の卵とし丼 ・ 白菜とみかんの甘酢漬け ・ 大根と若布の味噌汁 ・ ぶどうゼリー		ご飯 ・ 鶏肉の治部煮 ・ 柿なます ・ べろべろ ・ めった汁 ・ ヨーグルト		ご飯 ・ チキンカレー ・ パンプキンサラダ ・ ジュリエンヌスープ ・ みかん	

テーマ野菜 ～白菜～

白菜は淡泊でくせがない味のため、様々な食材と相性が良く、調理方法も選ばないためいろいろな料理に使えるとても便利な野菜です。同じ葉物野菜のキャベツと比べて糖質が少なく、低カロリーなので、ダイエット向けの野菜とも言えます。

今月から年度末まで、飲み物を麦茶から緑茶に変更します。緑茶に含まれるカテキンで風邪を予防しましょう!