

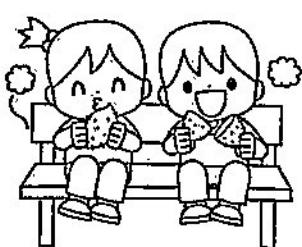
11月の献立表

2021年11月

みどりの保育園(一般)

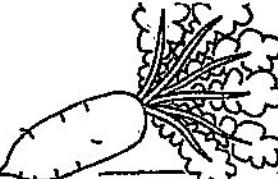
日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 月	こんぶ	ご飯 すまし汁(里芋・小松菜) さわらの西京焼き 昆布の煮物 フルーツ	胚芽米、さといも、米、油、きび砂糖、ごま油	さわら、ハム(乳含む)、ちくわ(乳・卵なし)、白みそ	りんご、にんじん、刻みごんぶ、たまねぎ、レタス、ヨーン缶、えのきたけ、こまつな、ごぼう、わかめ(乾)、干しいたけ	お茶 ハムとレタスのチャーハン わかめスープ
02 火 みどり クッキング	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(キャベツ・人参)) 豚肉のすき焼き風煮物 酢の物(わかめ・かに・きゅうり) フルーツ	さつまいも、胚芽米、きび砂糖	牛乳、豚肉、焼き豆腐、かに水煮缶、みそ	なし、きゅうり、たまねぎ、だいこん、しらたき、にんじん、キャベツ、ねぎ、しゅんぎく、ヨーン缶、わかめ(乾)	牛乳 さつまいもの茶巾 大根ステイック(しょう油)
04 木 きみどり クッキング	煮干し	ご飯 中華風豆腐スープ 酢鶏 かぼちやの煮物 フルーツ	さつまいも、胚芽米、片栗粉、油、米、きび砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、バター	かぼちや、かき、たまねぎ、れんこん、にんじん、こまつな、たけのこ(ゆで)、黄ピーマン、ピーマン、干しいたけ、しょうが	牛乳 スイートポテト しゃきしゃきれんこん
05 金 きみどり お赤しみ	人参 スティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) ぶり大根 白和え フルーツ	胚芽米、じゃがいも、米、きび砂糖、ごま(乾)、きび砂糖、油	ぶり、木綿豆腐、みそ	だいこん、みかん、きゅうり、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、ヨーン缶、黒きくらげ	お茶 五平餅 胡瓜ステイック(塩)
06 土	こんぶ	カレーうどん 五目豆 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、片栗粉、きび砂糖、油	豚肉、えび(むき身)、大豆(ゆで)、鶏もも肉、煮干し	みかん、たまねぎ、にんじん、生いも板こんにゃく、しめじ、マッシュルーム、ねぎ、ごぼう、グリーンピース	お茶 エビピラフ 煮干し
08 月	煮干し	ご飯 みそ汁(大根・わかめ) 豚肉の香味焼き 中華風サラダ フルーツ	胚芽米、マカロニ、きび砂糖、米、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、きな粉、しらす干し、みそ	なし、キャベツ、だいこん、きゅうり、ごぼう、わかめ(乾)、ねぎ、にんにく	牛乳 マカロニきな粉 ごぼうステイック
09 火	粉ふき芋	食パン きのこたっぷりスープ えびと野菜のグラタン 大根サラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、米、さつまいも、小麦粉、油、パン粉、はちみつ、ごま油、きび砂糖、黒ごま	牛乳、バター、えび(むき身)、しらす干し、ペーパーコン(乳含む)、粉チーズ	りんご、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、かぼちや、ほうれんそう、えのきたけ、れんこん、しめじ、しいたけ	お茶 さつま芋のご飯 にんじんのマリネ
10 水	大根 スティック	ご飯 スープ(白菜・しめじ・人参) 鶏ささみのピカタ 里芋の煮物 フルーツ	ゆで中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、さといも、米、小麦粉、オリーブ油、きび砂糖、油、ごま油	鶏ささみ、卵、焼き豚(乳・卵なし)、みそ	みかん、にんじん、もやし、はくさい、板こんにゃく、キャベツ、にんじん、ヨーン缶、しめじ、ねぎ、こんぶ、いんげん	お茶 みそラーメン (焼き豚) こんぶ
11 木	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(豆腐・みつば) ホキのおろしんかげ ポテトとプロッコリーのサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、じゃがいも、胚芽米、片栗粉、油、きび砂糖、米、ごま油	牛乳、ホキ、木綿豆腐、卵、赤みそ	かき、きゅうり、だいこん、プロッコリー、にんじん、ヨーン缶、みつば、しらす干し、みそ	牛乳 オレンジ風味のフレンチトースト 中華きゅうり
12 金	プロッコリー ごま和え	ほとううどん 金時豆の甘煮 かぶの塩昆布あえ フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖、焼ふ	豚肉、いんげんまめ(乾)、ほたて貝柱水煮缶、油揚げ、みそ	かき、日本かぼちや、かぶ、しめじ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、にんじん、みつば、万能ねぎ、干しいたけ、玄米、昆布、焼きのり	お茶 ほたてごはん すまし汁 (お麸・人参)
13 土	煮干し	三色丼 みそ汁(かぼちや・玉葱) フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、豚肉、みそ	みかん、ほうれんそう、かぼちや、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こんぶ、あおのり	牛乳 炒めうどん こんぶ(乳児のみ)

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー556kcal・たんぱく質21.1g・脂質15.2g)





献 立 表



2021年11月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15 月	こんぶ	ご飯 すまし汁(里芋・小松菜) さわらの西京焼き 昆布の煮物 フルーツ	胚芽米、さといも、米、油、きび砂糖、ごま油	さわら、ハム(乳含む)、ちくわ(乳・卵なし)、白みそ	りんご、にんじん、刻みこんぶ、たまねぎ、レタス、コーン缶、えのきだけ、こまつな、ごぼう、わかめ(乾)、干しいたけ	お茶 ハムとレタスのチャーハン わかめスープ
16 火	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(キャベツ・人参) 豚肉のすき焼き風煮物 酢の物(わかめ・かに・きゅうり) フルーツ	さつまいも、胚芽米、きび砂糖、小麦粉	牛乳、豚肉、焼き豆腐、かに水煮缶、みそ、調整豆乳	なし、きゅうり、たまねぎ、だいこん、しらたき、にんじん、キャベツ、ねぎ、しゅんぎく、コーン缶、わかめ(乾)	牛乳 さつまいもの蒸しパン 大根ステイック (しょう油)
17 水 感謝祭	胡瓜 ステイック	おにぎり(五目ごはん) みそ汁(キャベツ・わかめ) 鶏の唐揚げ・ポテトサラダ プロッコリーのごま和え みかん	米、じゃがいも、小麦粉、油、片栗粉、マヨドレ(乳・卵なし)、ごま、きび砂糖	鶏もも肉、煮干し、みそ	みかん、にんじん、だいこん、ブロッコリー、きゅうり、ごぼう、せんべい、ねぎ、さやえんどう、しうが、にんじん、干しいたけ、味噌のり、キャベツ、わかめ(乾)	お茶 すいとん 煮干し
18 木 野外保育	かぶの 煮物	ご飯 中華風豆腐スープ 酢鶏 かぼちゃの煮物 フルーツ	さつまいも、胚芽米、片栗粉、油、米、きび砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、バター	かぼちゃ、かき、たまねぎ、れんこん、にんじん、こまつな、たけのこ(ゆで)、黄ピーマン、ピーマン、干しいたけ、しょうが	牛乳 スイートポテト しゃきしゃきれんこん
19 金	人参 ステイック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) ぶり大根 白和え フルーツ	胚芽米、じゃがいも、米、きび砂糖、ごま(乾)、きび砂糖、油	ぶり、木綿豆腐、みそ	だいこん、みかん、きゅうり、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきだけ、コーン缶、黒きくらげ	お茶 五平餅 胡瓜ステイック(塩)
20 土	こんぶ	カレーうどん 五目豆 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、片栗粉、きび砂糖、油	豚肉、えび(むき身)、大豆(ゆで)、鶏もも肉、煮干し	みかん、たまねぎ、にんじん、生いも板こんにゃく、しめじ、マッシュルーム、ねぎ、ごぼう、グリンピース	お茶 エビピラフ 煮干し
22 月	煮干し	ご飯 みそ汁(大根・わかめ) 豚肉の香味焼き 中華風サラダ フルーツ	胚芽米、マカロニ、きび砂糖、米、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、きな粉、しらす干し、みそ	なし、キャベツ、だいこん、きゅうり、ごぼう、わかめ(乾)、ねぎ、にんにく	牛乳 マカロニきな粉 ごぼうステイック
24 水	大根 ステイック	ご飯 スープ(白菜・しめじ・人参) 鶏ささみのピカタ 里芋の煮物 フルーツ	ゆで中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、さといも、米、小麦粉、オリーブ油、きび砂糖、油、ごま油	鶏ささみ、卵、焼き豚(乳・卵なし)、みそ	みかん、にんじん、もやし、はくさい、板こんにゃく、キャベツ、にんじん、コーン缶、しめじ、ねぎ、こんぶ、いんげん	お茶 みそチーズ (焼き豚) こんぶ
25 木	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(豆腐・みつば) ホキのおろしあんかけ ポテトとプロッコリーのサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、じゃがいも、胚芽米、片栗粉、油、きび砂糖、米、ごま油	牛乳、ホヤ、木綿豆腐、卵、赤みそ	かき、きゅうり、だいこん、プロッコリー、にんじん、コーン缶、みつば、しょうが、オレンジ天然果汁	牛乳 オレンジ風味のフレンチトースト 中華きゅうり
26 金 誕生会	プロッコリー ごま和え	ご飯 みそ汁(かぶ・たまねぎ) コロッケ コールスローサラダ フルーツ	じゃがいも、胚芽米、コップパン(乳・卵なし)、油、パン粉、きび砂糖、米、小麦粉、片栗粉	牛乳、クリームチーズ、生クリーム、豚ひき肉、卵、みそ、バター	みかん、たまねぎ、キャベツ、かぶ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、レモン果汁、パセリ、かぼちゃ	(幼児) 牛乳・チーズケーキ ほうれん草のパン (乳児) お茶・ほうれん草パン かぼちゃのスープ
27 土	こんぶ	三色丼 みそ汁(かぼちゃ・玉葱) フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、豚肉、みそ	みかん、ほうれんそう、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こんぶ、あおのり	牛乳 炒めうどん こんぶ(乳児のみ)
29 月	煮干し	ほうとううどん 金時豆の甘煮 かぶの塩昆布あえ フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖、焼ふ	豚肉、いんげんまめ(乾)、ほたて貝柱水煮缶、油揚げ、みそ	かき、日本かぼちゃ、かぶ、しめじ、にんじん、えのきだけ、ねぎ、にんじん、あみみつ、万能ねぎ、干しいたけ、塩こんぶ、塩のり	お茶 ほたてごはん すまし汁 (お餅・人参)
30 火	粉ふき芋	食パン きのこたっぷりスープ えびと野菜のグラタン 大根サラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、米、さつまいも、小麦粉、油、パン粉、はちみつ、ごま油、きび砂糖、黒ごま	牛乳、バター、えび(むき身)、しらす干し、ベーコン(乳含む)、粉チーズ	りんご、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、えのきだけ、れんこん、しめじ、しいたけ	お茶 さつま芋のご飯 にんじんのマリネ

11月のフルーツは梨・柿・りんご・みかん等です。

☆18日(木)は野外保育になります。幼児クラスはお弁当の用意をお願いします。
乳児クラスは給食があります。