



11月の献立表



2022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
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 火	かぶの 煮物	ご飯 みそ汁(大根・人参) 豚肉の香味焼き 中華風サラダ フルーツ	胚芽米、米、さつまいも、米、油、ごま、きび砂糖、黒ごま、はちみつ、ごま油	豚肉、かき、しらす干し、みそ	キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、にんにく、わかめ(乾)	お茶 さつま芋のご飯 にんじんのマリネ
02 水	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) ぶり大根 ピーマンとしらたきのきんぴら フルーツ	胚芽米、じゃがいも、米、きび砂糖、ごま油	ぶり、油揚げ、みそ	だいこん、みかん、しらたき、ピーマン、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、わかめ(乾)	お茶 いなり寿司 すまし汁 (えのき・わかめ)
04 金	こんぶ	マーボーなす丼 スープ(玉ねぎ・人参) かぶとハムのサラダ フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、きび砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、かき、豚ひき肉、卵、ハム(乳含む)、みそ	なす、かぶ、オレンジ天然果汁、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、万能ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳 オレンジ風味のフレンチトースト 中華きゅうり
05 土	ゆで さつま芋	鶏の卵とじうどん キャベツのおかか和え みかん	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖	鶏もも肉、卵、しらす干し、かつお節	みかん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、コーン缶	お茶 しらすごはん 人参スティック
07 月 みどり クッキング	煮干し	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	さつまいも、胚芽米、さといも、米、きび砂糖、ごま油	牛乳、さわら、白みそ、ちくわ(乳・卵なし)	かき、にんじん、刻みこんぶ、ごまつな、ごぼう、干しいたけ	牛乳 さつまいもの茶巾しぼり 大根スティック
08 火	胡瓜 スティック	ご飯 みそ汁(豆腐・油揚げ) 鶏ささみのピカタ ブロッコリーとじゃが芋のサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、米、小麦粉、オリーブ油、油	鶏ささみ、木綿豆腐、卵、ベーコン(乳含む)、みそ、油揚げ、煮干し	かき、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、グリーンピース	お茶 ケチャップライス 煮干し
09 水 きみどり クッキング	粉ふき芋	ほうとううどん 金時豆の甘煮 かぶのゆかりあえ フルーツ	さつまいも、生うどん(乳・卵なし)、きび砂糖	牛乳、豚肉、いんげんまめ(乾)、油揚げ、みそ、バター	りんご、日本かぼちゃ、しめじ、にんじん、ごぼう、かぶ、ねぎ、万能ねぎ、干しいたけ	牛乳 スイートポテト ごぼうスティック
10 木 きいろ クッキング	大根 スティック	ご飯 かぶのスープ かじきのチーズ焼き 洋風きんぴら フルーツ	胚芽米、小麦粉、メープルシロップ、きび砂糖、油、オリーブ油、さつま芋	牛乳、かじき、卵、豆乳、ベーコン(乳含む)、とろけるチーズ、バター	りんご、れんこん、きゅうり、かぶ、赤ピーマン、ピーマン、パセリ、にんじん、にんにく、レーズン	牛乳 りんごのシナモン ホットケーキ 胡瓜スティック(塩)
11 金	人参 スティック	秋野菜カレー 福神漬け フレンチサラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、油、小麦粉、マヨドレ(乳・卵なし)、はちみつ	鶏もも肉(皮付き)、ペにさけ、豆乳	りんご、キャベツ、たまねぎ、みかん缶、ブロッコリー、きゅうり、マッシュルーム、しめじ、にんじん、福神漬、にんにく、しょうが、焼きのり	お茶 鮭おにぎり ゆでブロッコリー
12 土	こんぶ	三色丼 みそ汁(かぼちゃ・玉葱) みかん	胚芽米、ロールパン(乳・卵含む)、さつまいも、きび砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、ウインナー(乳・大豆含む)、みそ	みかん、ほうれんそう、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ	牛乳 ウインナーパン ふかし芋
14 月	煮干し	ご飯 すまし汁(はんぺん・しめじ) 鶏肉のマーメレード焼き がんもの含め煮 フルーツ	生中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖、油、ごま油	鶏もも肉、がんもどき、焼き豚(乳・卵なし)、みそ	みかん、にんじん、もやし、キャベツ、マーメレード・低糖度、しめじ、いんげん、コーン缶、ねぎ、こんぶ	お茶 みそラーメン (焼き豚) こんぶ
15 火	ゆで さつま芋	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、ごま油、きび砂糖	牛乳、えび(むき身)、バター、しらす干し、油揚げ、ベーコン(乳含む)、粉チーズ	みかん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、かぼちゃ、ほうれんそう、えのきたけ、れんこん、にんじん、しめじ、しいたけ、さやえんどう、ひじき、干しいたけ	お茶 ひじき御飯 かぶのゆかり和え

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー571kcal・たんぱく質24, 4g・脂質18, 1g)





献立表



2022年11月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 水 水感謝祭	かぶの煮物	おにぎり みそ汁(キャベツ・えのき) 鶏の唐揚げ・ポテトサラダ ブロッコリーのごま和え みかん	米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、油、マヨレ(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、ねぎ、しょうが、にんにく、干しいたけ、焼きのり、えのきたけ、キャベツ	お茶 すいとん 煮干し
17 木 野外保育	ゆでかぼちゃ	ご飯 みそ汁(大根・人参) 豚肉の香味焼き 中華風サラダ フルーツ	胚芽米、米、さつまいも、米、油、ごま、きび砂糖、黒ごま、はちみつ、ごま油	豚肉、かき、しらす干し、みそ	キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、にんにく、わかめ(乾)	お茶 さつま芋のご飯 にんじんのマリネ
18 金	ブロッコリーごま和え	マーボーなす丼 スープ(玉ねぎ・人参) かぶとハムのサラダ フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、きび砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、かき、豚ひき肉、卵、ハム(乳含む)、みそ	なす、かぶ、オレンジ天然果汁、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、万能ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳 オレンジ風味のフレンチトースト 中華きゅうり
19 土	こんぶ	鶏の卵とじうどん キャベツのおかか和え みかん	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖	鶏もも肉、卵、しらす干し、かつお節	みかん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、コーン缶	お茶 しらすごはん 人参スティック
21 月	煮干し	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	さつまいも、胚芽米、さといも、米、きび砂糖、ごま油	牛乳、さわら、白みそ、ちくわ(乳・卵なし)	かき、にんじん、刻みこんぶ、こまつな、ごぼう、干しいたけ	牛乳 さつまいもの茶巾しぼり 大根スティック
22 火	胡瓜スティック	ご飯 みそ汁(豆腐・油揚げ) 鶏ささみのピカタ ブロッコリーとじゃが芋のサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、米、小麦粉、オリーブ油、油	鶏ささみ、木綿豆腐、卵、ベーコン(乳含む)、みそ、油揚げ、煮干し	かき、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、グリーンピース	お茶 ケチャップライス 煮干し
24 木	大根スティック	ご飯 かぶのスープ かじきのチーズ焼き 洋風きんぴら フルーツ	胚芽米、小麦粉、メープルシロップ、きび砂糖、油、オリーブ油、さつま芋	牛乳、かじき、卵、豆乳、ベーコン(乳含む)、とろけるチーズ、バター	りんご、れんこん、きゅうり、かぶ、赤ピーマン、ピーマン、パセリ、にんじん、にんにく、レーズン	牛乳 りんごのシナモンホットケーキ 胡瓜スティック(塩)
25 金 誕生会	人参スティック	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、コッパン(乳・卵なし)、油、パン粉、小麦粉、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	(例)牛乳・チーズケーキ ほうれん草のパン (例)お茶 ほうれん草パン かぼちゃのスープ
26 土	こんぶ	三色丼 みそ汁(かぼちゃ・玉葱) みかん	胚芽米、ロールパン(乳・卵含む)、さつまいも、きび砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、ウインナー(乳・大豆含む)、みそ	みかん、ほうれんそう、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ	牛乳 ウインナーパン ふかし芋
28 月	煮干し	ご飯 すまし汁(はんぺん・しめじ) 鶏肉のマーマレード焼き がんもの含め煮 フルーツ	生中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖、油、ごま油	鶏もも肉、がんもどき、焼き豚(乳・卵なし)、みそ	みかん、にんじん、もやし、キャベツ、マーマレード・低糖度、しめじ、いんげん、コーン缶、ねぎ、こんぶ	お茶 みそラーメン(焼き豚) こんぶ
29 火	ゆでさつま芋	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、ごま油、きび砂糖	牛乳、えび(むき身)、バター、しらす干し、油揚げ、ベーコン(乳含む)、粉チーズ	みかん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、かぼちゃ、ほうれんそう、えのきたけ、れんこん、にんじん、しめじ、しいたけ、さやえんどう、ひじき、干しいたけ	お茶 ひじき御飯 かぶのゆかり和え
30 水	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) ぶり大根 ピーマンとしらたきのきんぴら フルーツ	胚芽米、じゃがいも、米、きび砂糖、ごま油	ぶり、油揚げ、みそ	だいこん、みかん、しらたき、ピーマン、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、わかめ(乾)	お茶 いなり寿司 すまし汁(えのき・わかめ)

11月のフルーツは梨・柿・りんご・みかん等になります。
 ☆17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。

