



# 11月の献立表



2023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 水	胡瓜 スティック	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、にんじん、えのきた け、わかめ(乾)	お茶 いなり寿司 すまし汁 (えのき・わかめ)
02 木	ゆで かぼちゃ	ご飯 スープ(豆腐・わかめ) 豚肉の香味焼き チーズサラダ フルーツ	胚芽米、米、さつまい も、米、油、はちみつ、 黒ごま	豚肉、絹ごし豆腐、 チーズ	みかん、キャベツ、に んじん、ねぎ、きゅうり、 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
04 土	ゆで さつま芋	焼き鶏井 みそ汁(大根・人参) フルーツ	米、焼きそばめん(乳・ 卵なし)、油、きび砂糖 、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、牛 乳、豚肉、みそ、煮干 し	みかん、ねぎ、だい こん、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、ピーマ ン、焼きのり、あおのり	牛乳 焼きそば 煮干し
06 月 みどり クッキング	ごんぶ	ご飯 すまし汁(里芋・小松菜) 魚の竜田揚げ(鱈) キャベツの胡麻和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、さとい も、メープルシロップ、油、 米、さつまいも、ごま、片 栗粉、きび砂糖	牛乳、さわら、卵、豆 乳、ちくわ(乳・卵な し)、バター	みかん、キャベツ、だ いこん、にんじん、りん ご、こまつな、干しぶど う、しょうが	牛乳 りんごのシナモン ホットケーキ 大根スティック
07 火	人参 スティック	ほうとうどん 金時豆の甘煮 かぶのゆかり和え フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 胚芽米、ゆでうどん (乳・卵なし)、きび砂 糖	豚肉、いんげんまめ (乾)、油揚げ、みそ、 しらす干し	かき、日本かぼちゃ、 きゅうり、にんじん、し めじ、かぶ、ねぎ、万 能ねぎ、干しいたけ	お茶 しらすごはん 胡瓜スティック(塩)
08 水	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(なす・たまねぎ) 鶏肉のマーマレード焼き がんもの含め煮 フルーツ	胚芽米、油、きび砂糖	鶏もも肉、がんもどき、 鶏ひき肉、みそ、煮干 し	かき、たまねぎ、にん じん、なす、マーマレ ード、いんげん、グリン ピース	お茶 ケチャップライス 煮干し
09 木 きみどり クッキング	大根 スティック	ご飯 みそ汁(えのき・にら) かじきのチーズ焼き 洋風きんぴら フルーツ	さつまいも、胚芽米、 オリーブ油、きび砂糖	牛乳、かじき、とろける チーズ、ベーコン(乳 含む)、みそ、卵、バ ター	みかん、れんこん、に ら、えのきたけ、ごぼ う、ピーマン、赤ピーマ ン、パセリ、にんにく	牛乳 スイートポテト ごぼうスティック
10 金	ゆで さつま芋	マーボーなす井 スープ(豆腐・ほうれん草) 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、 絹ごし豆腐、卵、ハム (乳含む)、みそ	なす、かぶ、オレンジ天然果 汁、きゅうり、にんじん、ねぎ、 ほうれん草、コーン缶、赤 ピーマン、黄ピーマン、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
11 土	大根 スティック	スパゲティ・ナポリタン 野菜ころころスープ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 オリーブ油、ごま	豚肉、かつお節	みかん、たまねぎ、に んじん、かぶ、ピーマ ン、焼きのり	お茶 おかかおにぎり 人参スティック
13 月	煮干し	ごはん みそ汁(キャベツ・にんじん) 肉豆腐 かぼちゃのバター焼き(チーズ) フルーツ	生中華めん(乳・卵な し)、胚芽米、きび砂糖 、油、ごま油	豚肉、木綿豆腐、焼き豚 (乳・卵なし)、みそ、バ ター、粉チーズ	かぼちゃ、りんご、しら たき、もやし、にんじん、キャ ベツ、ねぎ、コーン缶、ね ぎ、ごんぶ	お茶 みそラーメン(焼き豚) ごんぶ
14 火	ごぼう スティック	食パン きのこたっぷりスープ えびと野菜のグラタン レタスとかにかまのサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、 胚芽米、さつまいも、 小麦粉、マヨネ(乳・ 卵なし)、パン粉、油、 きび砂糖	牛乳、えび(むき身)、 かにかまぼこ、バター、 油揚げ、ベーコン(乳 含む)、粉チーズ	かき、たまねぎ、きゅうり、レタス、かぼ ちゃ、ほうれん草、きゅうり、えのきた け、れんこん、しめじ、しいたけ、にん じん、コーン缶、グリンピース(冷凍)、塩 ごんぶ、ひじき、干しいたけ	お茶 ひじき御飯 胡瓜の塩昆布あえ
15 水	ブロッコリー ごま和え	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、にんじん、えのきた け、わかめ(乾)	お茶 いなり寿司 すまし汁 (えのき・わかめ)

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー572kcal・たんぱく質23.8g・脂質18.9g)



献立表

2023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	
16 木 野外 保育	ゆで かぼちゃ	ご飯 スープ(豆腐・わかめ) 豚肉の香味焼き チーズサラダ フルーツ	胚芽米、米、さつまいも、米、油、はちみつ、黒ごま	豚肉、絹ごし豆腐、チーズ	みかん、キャベツ、にんじん、ねぎ、きゅうり、にんにく、わかめ(乾)	お茶 さつまいものご飯 にんじんのマリネ
17 金	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(なす・たまねぎ) 鶏肉のマーマレード焼き がんもの含め煮 フルーツ	胚芽米、油、きび砂糖	鶏もも肉、がんもどき、鶏ひき肉、みそ、煮干し	かき、たまねぎ、にんじん、なす、マーマレード、いんげん、グリーンピース	お茶 ケチャップライス 煮干し
18 土	ゆで さつま芋	焼き鶏井 みそ汁(大根・人参) フルーツ	米、焼きそばめん(乳・卵なし)、油、きび砂糖、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、豚肉、みそ、煮干し	みかん、ねぎ、だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、焼きのり、あおのり	牛乳 焼きそば 煮干し
20 月	こんぶ	ご飯 すまし汁(里芋・小松菜) 魚の竜田揚げ(鱈) キャベツの胡麻和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、さといも、メープルシロップ、油、米、さつまいも、ごま、片栗粉、きび砂糖	牛乳、さわら、卵、豆乳、ちくわ(乳・卵なし)、バター	みかん、キャベツ、だいこん、にんじん、りんご、こまつな、干しぶどう、しょうが	牛乳 りんごのシナモン ホットケーキ 大根スティック
21 火	人参 スティック	ほうとうどん 金時豆の甘煮 かぶのゆかり和え フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、ゆでうどん(乳・卵なし)、きび砂糖	豚肉、いんげんまめ(乾)、油揚げ、みそ、しらす干し	かき、日本かぼちゃ、きゅうり、にんじん、しめじ、かぶ、ねぎ、万能ねぎ、干しいたけ	お茶 しらすごはん 胡瓜スティック(塩)
22 水 感謝 祭	かぶの 煮物	おにぎり(ふりかけ) 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、食パン(乳・卵なし)、じゃがいも、片栗粉、油、マヨレ(乳・卵なし)、はちみつ、ごま、きび砂糖	鶏もも肉、牛乳、バター、みそ	みかん、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、しょうが、にんにく、焼きのり、キャベツ、えのきたけ	牛乳 ハニートースト ゆでブロッコリー
24 金 誕生 会	ゆで さつま芋	ご飯 白飯とウインナーのスープ 春巻き(さけ・チーズ) キャベツとりんごのサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、春巻きの皮、油、きび砂糖、米、粉糖、片栗粉、ごま	牛乳、さけ、卵、とろけるチーズ、ウインナー(乳・大豆含む)、バター、しらす干し	りんご、オレンジ、キャベツ、はくさい、いんげん、しめじ、干しぶどう、レモン果汁	(幼児)牛乳・オレンジ レモンケーキ (乳児)お茶・オレンジ しらすごはん
25 土	大根 スティック	スパゲティ・ナポリタン 野菜ころころスープ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、オリーブ油、ごま	豚肉、かつお節	みかん、たまねぎ、にんじん、かぶ、ピーマン、焼きのり	お茶 おかかおにぎり 人参スティック
27 月	煮干し	ごはん みそ汁(キャベツ・にんじん) 肉豆腐 かぼちゃのバター焼き(チーズ) フルーツ	生中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖、油、ごま油	豚肉、木綿豆腐、焼き豚(乳・卵なし)、みそ、バター、粉チーズ	かぼちゃ、りんご、しらたき、もやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、コーン缶、ねぎ、こんぶ	お茶 みそラーメン(焼き豚) こんぶ
28 火	ごぼう スティック	食パン きのこたっぶりスープ えびと野菜のグラタン レタスとかにかまのサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、さつまいも、小麦粉、マヨレ(乳・卵なし)、パン粉、油、きび砂糖	牛乳、えび(むき身)、かにかまぼこ、バター、油揚げ、ベーコン(乳含む)、粉チーズ	かき、たまねぎ、きゅうり、レタス、かぼちゃ、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、れんこん、しめじ、しいたけ、にんじん、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、塩こんぶ、ひじき、干しいたけ	お茶 ひじき御飯 胡瓜の塩昆布あえ
29 水	大根 スティック	ご飯 みそ汁(えのき・にら) かじきのチーズ焼き 洋風きんぴら フルーツ	さつまいも、胚芽米、オリーブ油、きび砂糖	牛乳、かじき、とろけるチーズ、ベーコン(乳含む)、みそ、卵、バター	みかん、れんこん、にら、えのきたけ、ごぼう、ピーマン、赤ピーマン、パセリ、にんにく	牛乳 スイートポテト ごぼうスティック
30 木	ゆで さつま芋	マーボーなす丼 スープ(豆腐・ほうれん草) 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、絹ごし豆腐、卵、ハム(乳含む)、みそ	なす、かぶ、オレンジ天然果汁、きゅうり、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、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

11月の果物は梨・柿・りんご・みかん等です。

