



11月の献立表

2023年11月

関戸みどりの保育園(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	大根 スティック	コッペパン スープ(もやし・ベーコン) 秋野菜グラタン ツナサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、さつまいも、小麦粉、パン粉、ごま油、なたね油、きび砂糖	牛乳、えび(むき身)、卵、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、バター、ベーコン(卵なし乳含む)	みかん、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、もやし、ほうれんそう、にんじん、れんこん、きゅうり、ピーマン、こんぶ	お茶 チャーハン(卵) こんぶ
02 木	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(えのき・チンゲン菜) 魚の煮付け キャベツと油揚げの炒め煮 フルーツ	胚芽米、さつまいも、きび砂糖、なたね油	牛乳、あかうお、油揚げ、豆みそ、バター	みかん、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しょうが	牛乳 スイートポテト 胡瓜スティック(塩)
04 土	煮干し	あんかけうどん ブロッコリーのごま和え フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、片栗粉、ごま、なたね油、きび砂糖、焼ふ	豚肉(ロース・脂身付)、ちくわ、しらす干し(半乾燥)、油揚げ	かき、はくさい、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、干しいたけ、わかめ(乾)、りしりこんぶ(だし用)	お茶 こぎつねちりめんごはん すまし汁 (麩・わかめ)
06 月	チーズ	ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) まんまるシュウマイ 中華風サラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、きび砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、豆みそ、しらす干し	りんご、キャベツ、大豆もやし、たまねぎ、だいこん、きゅうり、しょうが、わかめ(乾)、干しいたけ	牛乳 さつまいもの茶巾 大根スティック (しょう油)
07 火	人参 スティック	ご飯 すまし汁(豆腐・しいたけ) 大根と豚肉のみそ炒め かぼちゃのバター焼き フルーツ	胚芽米、小麦粉、片栗粉、きび砂糖、ごま油、なたね油	豚肉(肩ロース・脂身なし)、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、バター	かき、かぼちゃ、だいこん、生いも板こんにやく、ねぎ、にんじん、しいたけ、万能ねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)、干しいたけ、にんにく、黒きくらげ、しょうが	お茶 すいとん こんぶ
08 水	きゅうり スティック	ご飯 みそ汁(大根・わかめ) 鮭の塩焼き しらたきのチャプチェ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、きび砂糖、ごま油、はちみつ、ごま(乾)	牛乳、べにさけ、豚肉(肩ロース・脂身付)、豆みそ、淡色みそ	みかん、しらたき、だいこん、にんじん、しいたけ、わかめ(乾)、にら、にんにく	牛乳 みそポテト にんじんのマリネ
09 木	ブロッコリー のごま和え	焼き鶏丼 すまし汁(里芋・人参) 小松菜のゴマネズ フルーツ	胚芽米、さといも、マヨドレ(卵・乳なし)、なたね油、ごま、片栗粉、きび砂糖	鶏もも肉(皮付き)、チーズ、豆みそ	こまつな、かき、ねぎ、にんじん、干し芋、万能ねぎ、塩こんぶ、焼きのり	お茶 おにぎり (塩昆布・チーズ) 干し芋
10 金	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) かじきの磯辺揚げ 昆布の煮物 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、オリーブ油、きび砂糖、ごま油	まかじき、ウインナー、さつま揚げ、豆みそ、いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、にんじん、刻みこんぶ、たまねぎ、ピーマン、ごぼう、干しいたけ、あおのり	お茶 スバゲティーナボリタン 煮干し
11 土	煮干し	メキシカンライス スープ(キャベツ・えのき) フルーツ	胚芽米、干しそうめん、なたね油	ウインナー、油揚げ、チーズ	みかん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、干しいたけ	お茶 にゅうめん チーズ
13 月	干し芋	ご飯 豆腐みそ汁(なめこ) さわらのカレー粉焼き 切干大根の炒り煮 フルーツ	胚芽米、コーンフレーク、小麦粉、きび砂糖、マヨドレ(卵・乳なし)、なたね油	ヨーグルト(無糖)、さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、みかん缶、ブロッコリー、なめこ、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、糸みつば、干しいたけ	お茶 ヨーグルトシリアル ゆでブロッコリー
14 火	粉ふき芋	ほうとううどん 金時豆 中華きゅうり フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、ごま油、きび砂糖	豚肉(ロース・脂身付)、とろけるチーズ、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、ハム(卵なし・乳含む)	りんご、日本かぼちゃ、きゅうり、ごぼう、にんじん、しめじ、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、万能ねぎ、干しいたけ	お茶 ごはんピザ ごぼうスティック
15 水 どんぐり まつり	大根 スティック	ホットドッグ・苺ジャムパン 鶏の唐揚げ フライドポテト・フルーツ (乳児)豆乳スープ (幼児)野菜ジュース	じゃがいも、コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、片栗粉、はるさめ、なたね油、ごま油	鶏もも肉、ウインナー、卵、豆乳	りんご、キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、薬ねぎ、ピーマン、いちごジャム、しょうが、にんにく、ねぎ、チンゲンサイ、クリームコーン缶、えのきたけ	お茶 チャーハン(卵) 春雨スープ

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー580kcal・たんぱく質22.7g・脂質18g)
 材料の食材は都合により変更になる場合があります。
 16日(木)は野外保育の予定です。きいろ組以上のクラスはお弁当の用意をお願いします。
 24日(金)は誕生会メニューです。



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	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(えのき・チンゲン菜) 魚の煮付け キャベツと油揚げの炒め煮 フルーツ	胚芽米、さつまいも、き び砂糖、なたね油	牛乳、あかうお、油揚 げ、豆みそ、バター	みかん、キャベツ、きゅ うり、えのきたけ、ね ぎ、チンゲンサイ、にん じん、しょうが	牛乳 スイートポテト 胡瓜スティック(塩)
17 金	かぼちゃ の煮物	ハヤシライス 福神漬け 大根サラダ フルーツ	胚芽米、マカロニ、小 麦粉、オリーブ油、は ちみつ、ごま油、きび 砂糖	牛乳、豚肉(ロース・脂 身付)、バター、きな 粉、ハム(卵なし・乳含 む)、米みそ(淡色辛 みそ)	りんご、たまねぎ、だい こん、にんじん、きゅう り、マッシュルーム、福 神漬、 グリーンピース(冷凍)、しょう が	牛乳 マカロニきな粉 人参スティック
18 土	煮干し	あんかけうどん ブロッコリーのごま和え フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、 片栗粉、ごま、なたね 油、きび砂糖、焼ふ	豚肉(ロース・脂身付)、 ちくわ、しらす干し(半 乾燥)、油揚げ	かき、はくさい、にんじ ん、ブロッコリー、たま ねぎ、干しいたけ、わ かめ(乾)、りしりこんぶ (だし用)	お茶 こぎつねちりめんごはん すまし汁 (麩・わかめ)
20 月	チーズ	ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) まんまるシュウマイ 中華風サラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、 片栗粉、ごま、きび砂 糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、油揚 げ、豆みそ、しらす干 し、バター	りんご、キャベツ、大豆も やし、たまねぎ、だい こん、きゅうり、しょう が、わかめ(乾)、干しい たけ、りんご	牛乳 アップルポテト 大根スティック (しょう油)
21 火	人参 スティック	ご飯 すまし汁(豆腐・しいたけ) 大根と豚肉のみそ炒め かぼちゃのバター焼き フルーツ	胚芽米、小麦粉、片栗 粉、きび砂糖、ごま油、 なたね油	豚肉(肩ロース・脂身な し)、木綿豆腐、鶏もも 肉(皮付き)、豆みそ、 バター	かき、かぼちゃ、だいこん、生 いも板こんにやく、ねぎ、にん じん、しいたけ、万能ねぎ、 ねぎ、こんぶ(だし用)、干し しいたけ、にんにく、黒きくら げ、しょうが	お茶 すいとん こんぶ
22 水	きゅうり スティック	ご飯 みそ汁(大根・わかめ) 鮭の塩焼き しらたきのチャプチェ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 小麦粉、なたね油、き び砂糖、ごま油、はち みつ、ごま(乾)	牛乳、べにさげ、豚肉 (肩ロース・脂身付)、豆 みそ、淡色みそ	みかん、しらたき、だい こん、にんじん、しいた け、わかめ(乾)、にら、 にんにく	牛乳 みそポテト にんじんのマリネ
24 金 誕生会	ゆで さつま芋	麦ご飯 白菜とウインナーのスープ 白身魚のフライ フレンチサラダ フルーツ	胚芽米、パン粉、押 麦、小麦粉、くりの甘露 煮、きび砂糖、なたね 油	牛乳、ホキ、ウイン ナー、卵、バター、調 製豆乳	りんご、かき、キャベ ツ、はくさい、みかん 缶、しめじ、きゅうり	牛乳 (幼児)栗のマフィン (乳児)栗蒸レモン 柿
25 土	チーズ	メキシカンライス スープ(キャベツ・えのき) フルーツ	胚芽米、干しそめん、 なたね油	ウインナー、油揚げ、 いわし(煮干し)	みかん、たまねぎ、 ピーマン、コーン缶、 キャベツ、えのきたけ、 にんじん、ねぎ、干し しいたけ	お茶 にゅうめん 煮干し
27 月	干し芋	ご飯 豆腐みそ汁(なめこ) さわらのカレー粉焼き 切干大根の炒り煮 フルーツ	胚芽米、コーンフレー ク、小麦粉、きび砂糖、 マヨドレ(卵・乳なし)、 なたね油	ヨーグルト(無糖)、さわ ら、木綿豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、みかん缶、ブロッ コリー、なめこ、こまつな、 にんじん、切り干しだい こん、糸みつば、干しい たけ	お茶 ヨーグルトシリアル ゆでブロッコリー
28 火	粉ふき芋	ほうとううどん 金時豆 中華きゅうり フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、き び砂糖、ごま油	豚肉(ロース・脂身付)、 とろけるチーズ、油揚 げ、米みそ(赤色辛み そ)、ハム(卵なし・乳 含む)	かき、日本かぼちゃ、きゅ うり、ごぼう、にんじん、し めじ、たまねぎ、ねぎ、 ピーマン、万能ねぎ、干し しいたけ	お茶 ごはんピザ ごぼうスティック
29 水	かぼちゃ の煮物	ハヤシライス 福神漬け 大根サラダ フルーツ	胚芽米、マカロニ、小 麦粉、オリーブ油、は ちみつ、ごま油、きび 砂糖	牛乳、豚肉(ロース・脂 身付)、バター、きな 粉、ハム(卵なし・乳含 む)、米みそ(淡色辛 みそ)	りんご、たまねぎ、だい こん、にんじん、きゅう り、マッシュルーム、福 神漬、 グリーンピース(冷 凍)、しょうが	牛乳 マカロニきな粉 人参スティック
30 木	ブロッコリー のごま和え	焼き鶏丼 すまし汁(里芋・人参) 小松菜のゴマネズ フルーツ	胚芽米、さといも、マヨ ドレ(卵・乳なし)、なた ね油、ごま、片栗粉、き び砂糖	鶏もも肉(皮付き)、 チーズ、豆みそ	こまつな、かき、ねぎ、 にんじん、干し芋、万 能ねぎ、塩こんぶ、焼 きのり	お茶 おにぎり (塩昆布・チーズ) 干し芋

今月の果物は、りんご、柿、梨、みかんなどになります。

