



11月の献立表

2024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 金	人参 スティック	ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) 鮭の南部焼き 肉じゃが(ひき肉) フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、はちみつ、なたね油、ごま	牛乳、ベニサケ、豚ひき肉、豆乳、油揚げ、豆みそ、バター	かき、だいこん、たまねぎ、しらたき、りんご、にんじん、こんぶ(だし用)、いんげん	牛乳 りんごのスコーン こんぶ
02 土	煮干し	チキンピラフ 野菜ころころスープ フルーツ	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、じゃがいも、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ	みかん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、かぶ、マッシュルーム、グリンピース(冷凍)	牛乳 チーズトースト 胡瓜スティック
05 火	チーズ	ご飯 みそ汁(はくさい・厚揚げ) さばの竜田揚げ きゅうりの酢の物 フルーツ	胚芽米、うどん、片栗粉、きび砂糖、ごま、なたね油	さば、豚肉(肩ロース・赤肉)、生揚げ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	りんご、きゅうり、はくさい、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが、あおのり	お茶 炒めうどん 煮干し
06 水	きゅうり スティック	コッペパン チキンスープ 秋のグラタン 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、はるさめ、ごま油、パン粉、なたね油、きび砂糖	牛乳、ハム(卵なし・乳含む)、卵、えび(むき身)、バター、ツナ油漬缶、鶏もも肉、粉チーズ	りんご、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう、もやし、はくさい、きゅうり、にんじん、れんこん、ピーマン、ねぎ、万能ねぎ、干しいたけ	お茶 チャーハン(卵) 春雨スープ
07 木 みどり クッキング	ごぼう スティック	ご飯 すまし汁(豆腐・椎茸) 大根と豚肉のみそ炒め さつまいものバター焼き フルーツ	胚芽米、さつまいも、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)、チーズ、豆みそ、バター	なし、だいこん、生いも板こんにゃく、にんじん、しいたけ、万能ねぎ、ねぎ、干しいたけ、にんにく、黒きくらげ、しょうが	お茶 すいとん チーズ
08 金	大根 スティック	ご飯 みそ汁(なめこ・わかめ) さわらのカレー粉焼き キャベツと油揚げの炒め煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、なたね油、ごま油	ヨーグルト(無糖)、さらら、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、キャベツ、きゅうり、みかん缶、パイン缶、なめこ、たまねぎ、わかめ(乾)	お茶 フルーツヨーグルト 中華きゅうり
09 土	煮干し	あんかけうどん かぼちゃの煮物 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、片栗粉、なたね油、きび砂糖	豚肉(ロース・脂身付)、しらす干し(半乾燥)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	なし、かぼちゃ、はくさい、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、りしりこんぶ(だし用)	お茶 こぎつねちらりめんごはん 人参スティック
11 月 きみどり クッキング	チーズ	ドライカレー お豆のサラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、玄米、ひえ、きび、あわ、はと麦、大麦、アマランthus、さつまいも、きび砂糖、なたね油、マヨドレ(卵・乳なし)、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、ハム(卵なし・乳含む)、大豆(ゆで)、黒大豆、いんげんまめ(ゆで)、バター	かき、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、ピーマン、福神漬、えだまめ(冷凍)、にんにく	牛乳 スイートポテト ゆでブロッコリー
12 火	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 魚のチーズ焼き 洋風きんぴら フルーツ	胚芽米、小麦粉、じゃがいも、なたね油、ながいも、小麦粉、オリーブ油	牛乳、かじき、豚肉(肩ロース)、豆みそ、ベーコン(卵なし乳含む)、いわし(煮干し)、干しえび、かつお節	みかん、れんこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、パセリ、ピーマン、にんにく、あおのり	牛乳 お好み焼き 煮干し
13 水	プロッコリー のごま和え	ほうとううどん 金時豆 きゅうりの昆布あえ フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、なたね油、きび砂糖	豚肉(ロース・脂身付)、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ	りんご、きゅうり、日本かぼちゃ、しめじ、トウモロコシ、えのき、ねぎ、グリンピース(冷凍)、にんじん、万能ねぎ、塩こんぶ、ひじき、干しいたけ	お茶 ひじきご飯 すまし汁 (えのき・豆苗)
14 木 野外 保育	粉ふき芋	ご飯 わかめスープ 鶏肉の中華風照り焼き 人参ナムル フルーツ	胚芽米、強力粉、はるさめ(緑豆)、なたね油、ごま油、ごま、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ハム(卵なし・乳含む)、チーズ	りんご、ごぼう、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン缶、万能ねぎ、わかめ(乾)、しょうが、にんにく	牛乳 ハムとコーンのパン ごぼうスティック
15 金	人参 スティック	ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) 鮭の南部焼き 肉じゃが(ひき肉) フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、はちみつ、きび砂糖、なたね油、ごま	牛乳、ベニサケ、豚ひき肉、豆乳、油揚げ、豆みそ、バター	かき、だいこん、たまねぎ、しらたき、りんご、にんじん、こんぶ(だし用)、いんげん	牛乳 りんごのスコーン こんぶ

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24.0g・脂質17.7g)
材料の食材は都合により変更になる場合があります。

14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。
29日(金)は誕生会メニューです。



献 立 表



2024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 土	煮干し	チキンピラフ 野菜ころころスープ フルーツ	胚芽米、コッペパン (乳・卵なし)、じゃがいも、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ	みかん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、かぶ、マッシュルーム、グリンピース(冷凍)	牛乳 チーズトースト 胡瓜スティック
18 月	干し芋	焼き鶏丼 すまし汁(お麸・人参) 野菜の磯辺和え フルーツ	胚芽米、片栗粉、黒砂糖、きび砂糖、なたね油、焼ふ	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、きな粉	かき、ねぎ、はくさい、だいこん、にんじん、ほうれんそう、焼きのり	お茶 ミルクぐずもち 大根スティック
19 火	チーズ	ご飯 みそ汁(はくさい・厚揚げ) さばの竜田揚げ きゅうりの酢の物 フルーツ	胚芽米、うどん、片栗粉、きび砂糖、ごま、なたね油	さば、豚肉(肩ロース・赤肉)、生揚げ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	りんご、きゅうり、はくさい、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが、あおのり	お茶 炒めうどん 煮干し
20 水 どんどり まつり	きゅうり スティック	(乳)わかめご飯・みそ汁 (幼)わかめおにぎり・野菜ジュース・ゆでプロッコリー 鶏の唐揚げ・ポテトサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、なたね油、片栗粉、マヨドレ(卵・乳なし)、はるさめ、ごま油、ごま	鶏もも肉、ハム(卵なし・乳含む)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、ブロッコリー、はくさい、にんじん、きゅうり、ピーマン、ねぎ、万能ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく、カットわかめ、キャベツ、えのき	お茶 チャーハン(卵) 春雨スープ
21 木 きいろ クッキング	ごぼう スティック	ご飯 すまし汁(豆腐・椎茸) 大根と豚肉のみそ炒め さつまいものバター焼き フルーツ	胚芽米、さつまいも、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)、チーズ、豆みそ、バター	なし、だいこん、生いも板こんにゃく、にんじん、しいたけ、万能ねぎ、ねぎ、干しいたけ、にんにく、黒きくらげ、しょうが	お茶 すいとん チーズ
22 金	大根 スティック	ご飯 みそ汁(なめこ・わかめ) さわらのカレー粉焼き キャベツと油揚げの炒め煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、なたね油、ごま油	ヨーグルト(無糖)、さらら、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、キャベツ、きゅうり、みかん缶、パイン缶、なめこ、たまねぎ、わかめ(乾)	お茶 フルーツヨーグルト 中華きゅうり
25 月	チーズ	ドライカレー お豆のサラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、玄米、ひえ、きび、あわ、はと麦、大麦、アマランス、さつまいも、きび砂糖、なたね油、マヨドレ(卵・乳なし)、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、ハム(卵なし・乳含む)、大豆(ゆで)、黒大豆、いんげんまめ(ゆで)、バター	かき、たまねぎ、にんじん、きゅうり、プロッコリー、ピーマン、福神漬、えだまめ(冷凍)、にんにく	牛乳 スイートポテト ゆでプロッコリー
26 火	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 魚のチーズ焼き 洋風きんぴら フルーツ	胚芽米、小麦粉、じゃがいも、なたね油、ながいも、小麦粉、オリーブ油	牛乳、かじき、豚肉(肩ロース)、豆みそ、ベーコン(卵なし乳含む)、いわし(煮干し)、干しえび、かつお節	みかん、れんこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、パセリ、ピーマン、にんにく、あおのり	牛乳 お好み焼き 煮干し
27 水	プロッコリー のごま和え	ほうとううどん 金時豆 きゅうりの昆布あえ フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、なたね油、きび砂糖	豚肉(ロース・脂身付)、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ	りんご、きゅうり、日本かぼちゃ、しめじ、トウモロコシ、えのきだけ、ねぎ、グリンピース(冷凍)、にんじん、万能ねぎ、塩こんぶ、ひじき、干ししいたけ	お茶 ひじきご飯 すまし汁 (えのき・豆苗)
28 木	粉ふき芋	ご飯 わかめスープ 鶏肉の中華風照り焼き 人参ナムル フルーツ	胚芽米、強力粉、はるさめ(緑豆)、なたね油、ごま油、ごま、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ハム(卵なし・乳含む)、チーズ	りんご、ごぼう、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン缶、万能ねぎ、わかめ(乾)、しょうが、にんにく	牛乳 ハムとコーンのパン ごぼうスティック
29 金 誕生会	人参 スティック	麦ご飯 沢煮椀 自身魚のフライ 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、豚肉(肩ロース・脂身付)、バター、調製豆乳	りんご、みかん、キャベツ、みかん缶、きゅうり、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、しいたけ	牛乳 (幼)栗のマフィン (乳)栗蒸しパン みかん
30 土	煮干し	あんかけうどん かぼちゃの煮物 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、片栗粉、なたね油、きび砂糖	豚肉(ロース・脂身付)、しらす干し(半乾燥)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	なし、かぼちゃ、はくさい、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、りしりこんぶ(だし用)	お茶 こぎつねちりめんごはん 人参スティック

今月の果物は、りんご、柿、梨、みかんなどになります。

