



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、ペにさげ、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、グリーン 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 やく、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)、さわ 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 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 |
| 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 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)、パ 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 さつまい | ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 魚のチーズ焼き 洋風さんびら フルーツ | 胚芽米、小麦粉、じゃ がいも、なたね油、な がいのも、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 | ブロッコリー 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 きたけ、ねぎ、グリーンピース (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、ペにさげ、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。さ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。



