



11月献立表

R1・10・31 長瀬保育園

日曜	昼食	おやつ	午後食	熱や力に	血や肉に	体の調子を	エネルギー (kcal)
		2・3・4・5歳児	0・1歳児	なるもの	なるもの	整えるもの	
1 金	ご飯 さばのごま味噌がけ 牛蒡の塩きんぴら ほうれん草と人参和え すまし汁 りんご	きゃべつスパゲティ 牛乳 2歳児 きゃべつピラフ 人参パセリスープ	きゃべつピラフ 人参パセリスープ りんご	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 麩 スパゲティ オリーブ油	さば 味噌 なたと 牛乳 ベーコン	生姜 牛蒡 人参 いんげん ほうれん草 葱 りんご きゃべつ にんにく (パセリ)	555
2 土	ご飯 とりのさっぱり煮 小松菜と竹輪の正油炒め 味噌汁	スナックパン 麦茶 パナナ	スナックパン オニオンスープ パナナ	米 砂糖 油 じゃが芋	とり肉 竹輪 若布 味噌	にんにく 生姜 小松菜 人参 バナナ (玉ねぎ)	496
5 火	ご飯 鮭のもみじ焼き 蓮根ソテー 野菜のごま和え 味噌汁 みかん	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	ヨーグルトパンケーキ きゃべつスープ みかん	米 マヨネーズ 油 ごま 砂糖 ミックス粉 ケーキシロップ	鮭 ベーコン 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳 卵	人参 蓮根 コーン缶 ほうれん草 もやし 大根 葱 みかん (きゃべつ 玉ねぎ パセリ)	636
6 水	ご飯 豚肉の梅生姜焼き トマト 玉子入り春雨サラダNEW! 味噌汁 パナナ	ツナサンド 牛乳	ツナサンド 麩入りスープ パナナ	米 油 春雨 砂糖 食パン マヨネーズ (麩)	豚肉 ハム 卵 若布 味噌 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ ピーマン 生姜 梅肉 ほうれん草 トマト きゃべつ パナナ 胡瓜 (コーン缶)	690
7 木	ご飯 あじのさつま揚げ ポテトサラダ ほうれん草とベーコンソテー 味噌汁	アップルパイ 牛乳	アップルパイ オニオンマトスープ	米 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ パイシート グラニュー糖 バター	あじ はんぺん 卵 ベーコン 味噌 牛乳	人参 玉ねぎ 生姜 胡瓜 ほうれん草 大根 もやし 葱 りんご シナモンのケチャップ (パセリ)	641
8 金	きのこ入りカレー雑穀ライス 切干大根ナムル チーズ 味噌汁 みかん	焼きそば 麦茶 2歳児 きゃべつチャーハン 葱スープ	きゃべつチャーハン 葱スープ みかん	米 雑穀米 じゃが芋 チーズ 砂糖 ごま ごま油 焼きそば麺	豚肉 かにかま チーズ 豆腐 味噌 ハム 青海苔	玉ねぎ 人参 しめじ 舞茸 切干大根 胡瓜 にら みかん きゃべつ 葱	590
9 土	ご飯 ぶりの塩焼き 人参、きゃべつごま和え 味噌汁	ちぎりパン 麦茶 パナナ	ちぎりパン 中華風スープ パナナ	米 ごま 砂糖 ちぎりパン	ぶり 若布 味噌	きゃべつ 人参 大根 パナナ (玉ねぎ)	469
11 月	三色丼 きゃべつのはり昆布和え すまし汁 パナナ	スイートポテト 牛乳	スイートポテト パナナ マッシュルーム入りスープ	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油 麩 さつま芋 バター	とり挽肉 卵 塩昆布 牛乳	絹さや きゃべつ 胡瓜 人参 しめじ 葱 パナナ (玉ねぎ マッシュ缶)	566
12 火	ご飯 さわらの照り焼き 人参甘煮 ごま和え 味噌汁 みかん	若布おにぎり 小魚 麦茶	若布ご飯 すまし汁 みかん	米 砂糖 ごま	さわら 油揚げ 味噌 小魚 炊き込み若布	人参 もやし きゃべつ ほうれん草 大根 小葱 みかん (葱)	531
13 水	ご飯 マーボー豆腐 ナムル漬け ミニトマト 中華風スープ パナナ	ピザ 牛乳	ピザ パナナ オニオンパセリスープ	米 砂糖 ごま油 油 ごま ピザクラフト	豆腐 豚挽肉 味噌 若布 ウインナー チーズ 牛乳	葱 生姜 胡瓜 もやし 人参 ミニトマト パナナ コーン缶 トマトピューレ ピーマン (玉ねぎ パセリ)	664
14 木	ご飯 干草焼 ツナと大根煮 ほうれん草のきのこ和え 味噌汁 柿	コーンフレーククッキー 牛乳	コーンフレーククッキー 野菜のトマトスープ 柿	米 砂糖 油 麩 小麦粉 バター ベーキングパウダー コーンフレーク	卵 ツナ缶 鯉節 味噌 牛乳	人参 いんげん 干し椎茸 大根 ほうれん草 しめじ 玉ねぎ にら 柿 (きゃべつ ケチャップ)	602
15 金	お赤飯 エビフライ せんきゃべつ さつま芋竹輪いんげん煮物 すまし汁 みかん	ハンバーガーNEW! 牛乳	ハンバーガー みかん ミルクコーンスープ	米 ごま 小麦粉 パン粉 油 さつま芋 砂糖 パンズパン	ささげ えび 卵 竹輪 豆腐 豚挽肉 牛乳	きゃべつ いんげん 人参 三つ葉 みかん 玉ねぎ ケチャップ (クリームコーン缶)	791
16 土	ご飯 納豆 コーン入り野菜ソテー 味噌汁	スティックパン 麦茶 パナナ	スティックパン トマトスープ パナナ	米 ごま油 スティックパン	納豆 若布 味噌	人参 きゃべつ コーン缶 葱 パナナ (玉ねぎ ケチャップ)	429
18 月	ご飯 さばのカレームニエル 蒸し南瓜 白菜とりのごのサラダ 和風コンソメスープ	ごま味噌うどん 2歳児 ごま味噌雑炊	ごま味噌雑炊 みかん	米 油 小麦粉 ごま油 茹でうどん 砂糖 ごま	さば ハム ベーコン 味噌 豚挽肉 なたと	カレー粉 南瓜 白菜 りんご もやし 椎茸 玉ねぎ 人参 ほうれん草 (みかん)	566
19 火	ご飯 豚肉のスタミナ焼き マカロニサラダ トマト 味噌汁 パナナ	じゃりパン 牛乳	じゃりパン ベジタブルスープ パナナ	米 油 マカロニ マヨネーズ コッペパン マーガリン 砂糖	豚肉 若布 味噌 牛乳	玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 胡瓜 人参 きゃべつ トマト パナナ (コーン缶 ビース缶)	701
20 水	さんまのかば焼き丼 胡瓜とみかんの酢の物 けんちん汁 りんご	ショートブレッド 牛乳	ショートブレッド 野菜のミルクスープ りんご	米 小麦粉 油 砂糖 里芋 バター 上新粉	さんま 若布 豆腐 味噌 牛乳	生姜 胡瓜 みかん缶 大根 牛蒡 人参 葱 りんご (玉ねぎ きゃべつ)	738
21 木	ご飯 ささみのムニエル甘味噌ソース 粉ふき芋 いんげんとコーンのソテー 野菜スープ みかん	菜めしおにぎり 味こんぶ 麦茶	菜めしご飯 すまし汁 みかん	米 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 バター (麩)	ささみ 味噌 (若布)	生姜 パセリ いんげん コーン缶 人参 きゃべつ みかん 菜飯の煮	526
22 金	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 大根煮 ミニトマト 味噌汁 パナナ	きのこのクリームスープ キャロブパン	きのこのクリームスープ キャロブパン パナナ	米 小麦粉 油 片栗粉 砂糖 さつま芋 バター キャロブパン	メルルーサ 油揚げ 味噌 ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 いんげん 大根 ミニトマト 葱 バナナ マッシュルーム エリンギ しめじ 椎茸	613
25 月	ハヤシライス ビーンズサラダ チーズ 若布スープ みかん	すりじゃが芋のお焼き 牛乳	すりじゃが芋のお焼き すまし汁 みかん	米 麦 マヨネーズ じゃが芋 (麩)	豚肉 チーズ ミックスビーンズ缶 若布 ベーコン 牛乳	玉ねぎ マッシュ缶 ハヤシルウ 胡瓜 ケチャップ レモン果汁 みかん きゃべつ (葱)	715
26 火	ご飯 かじきのお好み焼き風 里芋のそぼろ煮 小松菜人参もやし和え 味噌汁	バナナケーキ 牛乳	バナナケーキ レタス人参スープ	米 ごま マヨネーズ 里芋 砂糖 片栗粉 小麦粉 バター ベーキングパウダー	かじき 鯉節 青海苔 とり挽肉 味噌 卵 牛乳	生姜 小松菜 人参 もやし 大根 にら レモン果汁 パナナ (レタス)	598
27 水	ご飯 豆腐のハンバーグ 人参グラッセ 茹でブロッコリー 味噌汁 みかん	じゃこおにぎり 麦茶	じゃこご飯 すまし汁 みかん	米 小麦粉 油 マーガリン 砂糖 マヨネーズ ごま油 ごま	豆腐 豚挽肉 卵 味噌 しらす (若布)	玉ねぎ ケチャップ 人参 ブロッコリー 白菜 しめじ みかん 万能葱	574
28 木	ご飯 鮭フライタルタルソースかけ ボイル野菜 ひじきと蓮根炒り煮 味噌汁 パナナ	お麩のラスクNEW! 牛乳	お麩のラスク パナナ チンゲン菜のクリームコーンスープ	米 小麦粉 卵粉 油 マヨネーズ 砂糖 麩 バター グラニュー糖	鮭 卵 油揚げ ひじき 味噌 牛乳	玉ねぎ きゃべつ 胡瓜 蓮 根 人参 かぶ パナナ (青梗菜 クリームコーン 缶)	620
29 金	ご飯 やみつきチキンNEW! さつま芋オレンジ煮 ほうれん草ともやしのナムル 味噌汁 りんご	おでん りんご	おでん りんご	米 砂糖 マヨネーズ さつま芋 バター ごま油	とり肉 豆腐 味噌 竹輪 ウインナー	ケチャップ にんにく パセリ オレンジ果汁 ほうれん草 もやし なめこ 葱 りんご 大根 人参	533
30 土	ご飯 さわら塩焼き 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁	塩バターパン 麦茶 パナナ	塩バターパン 玉ねぎ人参スープ パナナ	米 ごま ごま油 塩バターパン	さわら 油揚げ 味噌	きゃべつ 人参 大根 バナナ (玉ねぎ)	495

※食材の都合により献立を一部変更することがあります。

※0・1歳児の果物は、午後食に付きます。

※()内は0・1歳児のみ使用の食材です。

11月の目標
寒さに負けない為のバランスの良い献立

13日・・・あおさんクッキング:ピザ作り。

15日・・・七五三献立:お赤飯でお祝いします。

22日・・・絵本の中の料理:「14ひきのあさごはん」より
きのこのクリームスープです。

