



# 11月献立表

R2・10・30 長渕保育園

日曜	昼食	おやつ		午後食	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)
		2・3・4・5歳児	0・1歳児					
2月	ご飯 さわらの香味焼き 人参甘煮 おかか和え 味噌汁 みかん	きな粉おはぎ 麦茶	きな粉かけご飯 みかん 若布玉ねぎすまし汁	米 砂糖	さわら 鯉節 油揚げ 味噌 きな粉 (若布)	生姜 葱 人参 きやべつ ほうれん草 大根 みかん (玉ねぎ)	543	
4水	親子丼 胡瓜と若布のごま酢和え ミニトマト 味噌汁	豆乳バナナケーキ 牛乳 NEW!	豆乳バナナケーキ 麩入りコンソメスープ	米 砂糖 油 ごま 小麦粉 ベーキングパウダー (麩)	とり肉 卵 若布 味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ 人参 ビース缶 胡瓜 ミニトマト えのき 葱 バナナ (コーン缶)	572	
5木	ご飯 白身魚のさつま揚げ マカロニサラダ トマト 味噌汁 みかん	キャラメルポテト 牛乳	キャラメルポテト 若布スープ みかん	米 油 マカロニ マヨネーズ さつま芋 バター 砂糖	白身魚すり身 卵白 味噌 牛乳 (若布)	ビース缶 人参 コーン缶 カレー粉 胡瓜 人参 きやべつ トマト 大根 にら みかん (玉ねぎ)	580	
6金	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 りんご	ごま味噌うどん 2歳児 ごま味噌雑炊	ごま味噌雑炊 りんご	米 小麦粉 油 マーガリン 砂糖 マヨネーズ 茹で麵 ごま	豆腐 豚挽肉 卵 若布 味噌 なた	玉ねぎ ケチャップ 人参 ブロッコリー 白菜 りんご ほうれん草	512	
7土	豚丼 サラダ漬け 味噌汁	牛乳パン 麦茶 バナナ	牛乳パン オニオンスープ バナナ	米 牛乳パン	豚肉 豆腐 味噌	玉ねぎ 椎茸 胡瓜 人参 きやべつ 葱 バナナ (玉ねぎ)	439	
9月	ご飯 ささみのムニエル甘味噌ソース トマト いんげんとコーンのソテー すまし汁 みかん	フレンチトースト 牛乳	フレンチトースト みかん 野菜のミルクスープ	米 小麦粉 油 バター 食パン	ささみ 味噌 卵 牛乳	生姜 いんげん コーン缶 トマト しめじ 大根 小葱 みかん (玉ねぎ 人参 きやべつ)	573	
10火	ご飯 竹輪の磯辺揚げ せんきやべつ ひじき煮 味噌汁 バナナ	ゆかりおにぎり 味噌汁 麦茶	ゆかりご飯 麩若布すまし汁 バナナ	米 小麦粉 油 砂糖 (麩)	竹輪 青海苔 ひじき 油揚げ 豚肉 味噌 味こんぶ (若布)	きやべつ 人参 牛蒡 大根 葱 バナナ ゆかり	576	
11水	ご飯 豚肉のスタミナ焼き 粉ふき芋 きやべつじゃこ炒め 味噌汁 みかん	ピザトースト 牛乳	ピザトースト 人参パセリスープ みかん	米 油 じゃが芋 麩 食パン	豚肉 しらす 味噌 ツナ缶 チーズ 牛乳	玉ねぎ りんご 生姜 にんにく パセリ きやべつ ほうれん草 みかん ピーマン コーン缶 (人参)	698	
12木	ご飯 タンドリーかじきNEW! 蒸し南瓜 白菜とりんごのサラダ 玉子スープ	おでん バナナ	おでん バナナ	米 油 片栗粉	かじき ヨーグルト ハム 卵 竹輪 ウインナー 昆布	ケチャップ カレー粉 生姜 にんにく 南瓜 白菜 りんご 葱 大根 人参 (バナナ)	424	
13金	黒米ご飯 とりの唐揚げ 蓮根きんぴら ポテトサラダ すまし汁 みかん	フルーツドッグ 牛乳	バターロール ミルクコーンスープ みかん	米 黒米 ごま 片栗粉 油 ごま油 じゃが芋 マヨネーズ バターロール	とり肉 卵 若布 はんぺん ホイップクリーム 牛乳	生姜 蓮根 人参 胡瓜 みかん バイン缶 (クリームコーン缶 玉ねぎ)	727	
14土	ご飯 焼き鮭 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁	焼きドーナツ 麦茶 バナナ	焼きドーナツ トマトスープ バナナ	米 ごま ごま油 焼きドーナツ	鮭 味噌	きやべつ 人参 大根 ねぎ バナナ (玉ねぎ ケチャップ)	515	
16月	ご飯 豚肉の味噌炒めNEW! 里芋煮 人参しりしり すまし汁 みかん	ガリパタ菜めしパスタ 牛乳 2歳児 ガリパタ菜めしピラフ 葱スープ	ガリパタ菜めしピラフ 葱スープ みかん	米 油 里芋 砂糖 スパゲティ バター	豚肉 味噌 ツナ缶 卵 豆腐 若布 牛乳	玉ねぎ 人参 えのき みかん にんにく 菜めしの素 (葱)	645	
17火	ご飯 ぶりの照り焼き さつま芋煮 野菜のごま和え 味噌汁 バナナ	若布おにぎり 小魚 麦茶	若布ご飯 麩ねぎすまし汁 バナナ	米 砂糖 さつま芋 ごま (麩)	ぶり 油揚げ 味噌 小魚 炊き込み若布	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ にら バナナ (葱)	631	
18水	ご飯 千草焼 ツナと大根煮 きやべつゆかり和え 味噌汁 みかん	チキンナゲット 牛乳	チキンナゲット 青梗菜のクリームコーンスープ みかん	米 砂糖 油 片栗粉	卵 ツナ缶 豆腐 味噌 とり挽肉 牛乳	人参 いんげん 干し椎茸 大根 きやべつ ゆかり あさつき みかん ケチャップ (青梗菜 クリームコーン缶)	602	
19木	ご飯 ささみのチーズパン粉焼きNEW! マカロニケチャップソテー じゃが芋ハーブソルト焼き 味噌汁 りんご	口たつぷりきのこのクリームスープ クラッカー 2歳児トーストパン	たつぷりきのこのクリームスープ トーストパン りんご	米 マヨネーズ 小麦粉 マカロニ 油 じゃが芋 オリーブ油 バター 小麦粉 クラッカー 食パン	ささみ チーズ 味噌 ベーコン 牛乳	パセリ 玉ねぎ ケチャップ 白菜 人参 りんご マッシュルーム エリンギ しめじ 椎茸	577	
20金	ご飯 さばの梅生姜焼き 牛蒡甘辛煮 きやべつとハムのごまネーズ和え 味噌汁 みかん	ジャムサンド 牛乳	ジャムサンド 大根ねぎスープ みかん	米 砂糖 ごま マヨネーズ 食パン いちごジャム	さば ハム 若布 味噌 牛乳	生姜 梅肉 牛蒡 きやべつ 人参 胡瓜 コーン缶 玉ねぎ みかん (大根 葱)	634	
21土	ご飯 納豆 さつま揚げと大根人参煮物 味噌汁	甘食 麦茶 バナナ	甘食 中華風スープ バナナ	米 砂糖 甘食	納豆 さつま揚げ 味噌	大根 人参 もやし きやべつ バナナ (玉ねぎ)	473	
24火	ご飯 白身魚フライタルタルソースかけ ポイル野菜 南瓜煮 味噌汁 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 レタス人参スープ みかん	米 小麦粉 小麦粉 油 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋	メルルーサ 卵 味噌 ベーコン 牛乳	玉ねぎ きやべつ 胡瓜 南瓜 かぶ みかん (レタス 人参)	609	
25水	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 バナナ	にゅうめん 2歳児 雑炊	雑炊 バナナ	米 雑穀米 じゃが芋 油 砂糖 ごま ごま油 麩 素麺	豚肉 カニカマ チーズ 若布 油揚げ	玉ねぎ 人参 カレールウ しめじ 舞茸 切干大根 胡 瓜 バナナ 葱	618	
26木	ご飯 鮭のみみじ焼き 大根煮 ほうれん草としらすの正油フレンチ 豚肉と里芋の味噌汁	りんごの蒸しパン 牛乳 NEW!	りんごの蒸しパン きやべつスープ	米 マヨネーズ 砂糖 油 里芋 ミックス粉	鮭 しらす 豚肉 味噌 牛乳 卵	人参 大根 ほうれん草 小葱 りんご (きやべつ 玉ねぎ パセリ)	578	
27金	マーボー丼 白菜と塩昆布和え ミニトマト かき玉スープ みかん	麩のラスク 牛乳	麩のラスク ベジタブルスープ みかん	米 砂糖 ごま油 油 ごま 麩 バター	豆腐 豚挽肉 味噌 塩昆布 卵 牛乳	葱 生姜 白菜 ミニマト にら みかん (人参 コーン缶 ビース缶 玉ねぎ)	512	
28土	ご飯 ぶりの塩焼き 人参、きやべつごま和え 味噌汁	キャラパン 麦茶 バナナ	キャラパン バナナ オニオンパセリスープ	米 ごま キャラパン	ぶり 若布 味噌	きやべつ 人参 大根 バナナ (玉ねぎ パセリ)	499	
30月	ご飯 とり肉のマーマレード焼き トマト シャキシャキ蓮根サラダ なめこ汁 パイン	マーガリンサンド 牛乳	マーガリンサンド 野菜スープ バナナ	米 油 マーマレードジャム マヨネーズ 砂糖 食パン マーガリン	とり肉 豆腐 味噌 牛乳	蓮根 人参 いんげん トマト なめこ 葱 バイン (きやべつ コーン缶 バナナ)	725	

※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

11日…あおさんクッキング:ピザトースト作り

13日…七五三献立

19日…絵本の中の料理:「ナミチカのきのこがり」より  
きのこのクリームスープです。

