



11月献立表



R3・10・29 長渕保育園

日曜	昼食	おやつ		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				
1月	ご飯 白身魚の野菜あんかけ じゃが芋煮 味噌汁 みかん	ドーナツ 牛乳	ドーナツ 人参きゃべつスープ みかん	米 小麦粉 油 片栗粉 砂糖 ごま油 じゃが芋 麩 ミックス粉 バター	メルルサ 味噌 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 大根 小葱 みかん (きゃべつ)	587
2火	ハヤシライス ビーンズサラダ チーズ 若布スープ	バナナケーキ 牛乳	バナナケーキ かぶ人参スープ	米 麦 マヨネーズ 小麦粉 バター 砂糖 ベーキングパウダー	豚肉 ミックスビーンズ チーズ 若布 卵 牛乳	玉ねぎ マッシュ缶 ハヤシルー 胡瓜 ケチャップ レモン果汁 バナナ (かぶ 人参)	684
4木	ご飯 さわらの塩焼き 人参甘煮 バナナ ほうれん草と竹輪のマヨ和えNEW! 味噌汁	ジャムサンド 牛乳	ジャムサンド 玉ねぎ人参スープ バナナ	米 砂糖 マヨネーズ 食パン いちごジャム	さわら 竹輪 油揚げ 味噌 牛乳	人参 ほうれん草 きゃべつ バナナ (玉ねぎ)	608
5金	とりの照り焼きマヨ丼 胡瓜とみかんの酢の物 ミニトマト 味噌汁	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 砂糖 マヨネーズ 油 茹でうどん ごま	とり肉 海苔 若布 味噌 豚挽肉 なたと	胡瓜 みかん缶 ミニトマト 大根 人参 葱 玉ねぎ ほうれん草 (りんご)	468
6土	ご飯 ぶりの照り焼き 人参きゃべつごま和え 味噌汁	牛乳パン 牛乳 バナナ	牛乳パン オニオンスープ バナナ	米 砂糖 ごま 麩 牛乳パン	ぶり 若布 味噌 牛乳	きゃべつ 人参 バナナ (玉ねぎ)	552
8月	ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ トマト 味噌汁 みかん	若布おにぎり 小魚 麦茶	若布ご飯 人参玉ねぎすまし汁 みかん	米 油 マカロニ マヨネーズ	豚肉 味噌 炊き込み若布 小魚	生姜 胡瓜 人参 きゃべつ トマト 白菜 玉ねぎ しめじ みかん	556
9火	ご飯 千草焼 ツナと大根煮 きゃべつゆかり和え 味噌汁 バナナ	たまご蒸しパンNEW! 牛乳	たまご蒸しパン 人参パセリスープ バナナ	米 砂糖 油 小麦粉 バター ベーキングパウダー	卵 ツナ缶 味噌 牛乳	人参 いんげん 干椎茸 大根 きゃべつ ゆかり もやし バナナ (パセリ)	570
10水	ご飯 鮭のもみじ焼き 牛蒡煮 野菜のごま和え 味噌汁 みかん	ピザ 牛乳	ピザ レタス人参スープ みかん	米 マヨネーズ 砂糖 ごま ピザクラフト	鮭 油揚げ 若布 味噌 ウインナー チーズ 牛乳	人参 牛蒡 ほうれん草 もやし えのき みかん トマトピューレ 玉ねぎ コーン缶 (レタス)	597
11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 バナナ	マーガリンサンド 牛乳	マーガリンサンド ミルクコーンスープ バナナ	米 小麦粉 油 砂糖 バター じゃが芋 食パン マーガリン	ささみ 味噌 牛乳	生姜 いんげん コーン缶 パセリ 玉ねぎ 人参 きゃべつ バナナ	630
12金	ご飯 かじきの好み焼き風 ナムル漬け トマト 味噌汁 柿	スイートポテト 牛乳	スイートポテト 柿 マッシュルーム入りスープ	米 ごま マヨネーズ ごま油 さつま芋 砂糖 バター	かじき 鰹節 青海苔 豆腐 油揚げ 味噌 卵 牛乳	胡瓜 もやし 人参 トマト 葱 柿 (玉ねぎ マッシュ缶)	558
13土	ご飯 とりの照り焼き 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁	コッペパンジャム添え 牛乳 バナナ	コッペパン バナナ オニオンミルクスープ	米 砂糖 油 ごま ごま油 コッペパン いちごジャム	とり肉 若布 味噌 牛乳	きゃべつ 人参 大根 バナナ (玉ねぎ)	585
15月	黒米ご飯 エビフライ せんきゃべつ シルバーサラダ すまし汁	ハンバーガー 牛乳	ハンバーガー オニオンパセリスープ	米 黒米 ごま 小麦粉 パン粉 油 春雨 マヨネーズ パンズパン	エビ 卵 ハム 蒲鉾 豚挽肉 牛乳	きゃべつ 胡瓜 みかん缶 人参 三つ葉 玉ねぎ ケチャップ (パセリ)	650
16火	ご飯 豚肉のスタミナ焼き ならもやしソテー ひじきと蓮根炒り煮 味噌汁 バナナ	じゃこおにぎり 麦茶	じゃこご飯 若布麩すまし汁 バナナ	米 油 砂糖 ごま油 ごま (麩)	豚肉 油揚げ ひじき 味噌 しらす (若布)	玉ねぎ りんご 生姜 にんにく もやし なら 蓮根 人参 大根 あさつき バナナ 小葱	621
17水	三色丼 カニカマと小松菜のごまドレ和えNEW! なめこ汁 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 オニオンマトスープ みかん	米 麦 油 砂糖 ごま ごまドレ ミックス粉 ケーキシロップ	とり肉 卵 カニカマ 豆腐 味噌 ヨーグルト 牛乳	納豆や 小松菜 なめこ 葱 みかん (玉ねぎ ケチャップ パセリ)	578
18木	ご飯 ぶりの生姜焼き 里芋のそぼろ煮 人参きゃべつごま油和えNEW! 味噌汁 バナナ	かぶのミルクスープ クラッカー	かぶのミルクスープ トーストパン バナナ	米 里芋 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 麩 クラッカー 食パン	ぶり とり肉 味噌 ペーコン 牛乳	生姜 きゃべつ 人参 なら バナナ かぶ 玉ねぎ	551
19金	きのこ入りカレー雑穀ライス 切干大根サラダ チーズ 味噌汁 りんご	お麩のラスク 牛乳	お麩のラスク りんご チンゲン菜のクリームコーンスープ	米 雑穀米 じゃが芋 油 ごま 麩 バター グラニュー糖	豚肉 ハム チーズ 若布 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ 舞茸 カレールー 切干大根 胡瓜 葱 りんご (青梗菜 クリームコーン缶)	566
20土	ご飯 焼き鮭 コーン入り野菜ソテー 味噌汁	牛乳パン 牛乳 バナナ	牛乳パン バナナ 中華風オニオンスープ	米 ごま油 牛乳パン	鮭 味噌 牛乳	人参 きゃべつ コーン缶 大根 あさつき バナナ (玉ねぎ)	515
22月	ご飯 やみつきちキン さつま芋オレンジ煮 きゃべつよる昆布和え 味噌汁 バナナ	菜めしおにぎり 味こんぶ 麦茶	菜めしご飯 麩大根すまし汁 バナナ	米 砂糖 マヨネーズ さつま芋 バター ごま ごま油 (麩)	とり肉 塩昆布 若布 味噌 味こんぶ	ケチャップ にんにく パセリ オレンジ果汁 きゃべつ 胡瓜 人参 玉ねぎ バナナ (大根)	603
24水	ご飯 白身魚のフライタルタルソースかけ 茹でブロッコリー 人参グラッセ 味噌汁	アップルパイ 牛乳	アップルパイ きゃべつスープ	米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ マーガリン 砂糖 バイシート バター	メルルサ 卵 味噌 牛乳	玉ねぎ ブロッコリー 人参 しめじ えのき 葱 りんご シナモン (きゃべつ パセリ)	622
25木	ご飯 マーボー豆腐 ツナ入り若布酢の物NEW! ミニトマト すまし汁 みかん	きゃべつスパゲティ 牛乳 2歳児 きゃべつピラフ 大根人参スープ	きゃべつピラフ 大根人参スープ みかん	米 砂糖 ごま油 油 ごま スパゲティ オリーブ油	豆腐 豚挽肉 味噌 若布 ツナ缶 卵 ペーコン 牛乳	葱 生姜 人参 胡瓜 コーン缶 ミニトマト なら みかん きゃべつ にんにく (大根)	615
26金	ご飯 かじきのカレームニエル 蒸し南瓜 白菜とりんごのサラダ 和風コンソメスープ	チヂミNEW! 麦茶	チヂミ オニオンスープ	米 小麦粉 油 ごま油	かじき ハム ペーコン 豚挽肉	カレー粉 南瓜 白菜 りんご もやし 椎茸 人参 玉ねぎ なら	501
27土	ご飯 とりのさっぱり煮 サラダ漬け 味噌汁	コッペパンジャム添え 牛乳 バナナ	コッペパン バナナ オニオンマトスープ	米 砂糖 コッペパン いちごジャム	とり肉 味噌 牛乳	にんにく 生姜 胡瓜 人参 きゃべつ 大根 葱 バナナ (玉ねぎ ケチャップ)	558
29月	ご飯 豚肉の香味焼きNEW! トマト シャキシャキ蓮根サラダ 味噌汁 みかん	マカロニきな粉 牛乳	マカロニきな粉 みかん マッシュルーム入りミルクスープ	米 砂糖 ごま油 ごま マヨネーズ マカロニ	豚肉 若布 味噌 きな粉 牛乳	玉ねぎ にんにく 蓮根 人参 いんげん トマト きゃべつ みかん (マッシュ缶)	519
30火	ご飯 さばのごま味噌がけ 牛蒡の塩きんぴら ほうれん草しめじおかか和え すまし汁 バナナ	おでん バナナ	おでん バナナ	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 麩	さば 味噌 鰹節 竹輪 アヒド ウインナー	生姜 牛蒡 人参 ねぎ いんげん ほうれん草 しめじ バナナ 大根	487

※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

10日・・・あおさんクッキング:ピザ作り

15日・・・七五三献立:お祝い献立です。

18日・・・絵本の中の料理:「おおきなかぶ」より
かぶのミルクスープです。

