



11 月 献 立 表



R4・10・30 長 瀬 保 育 園

日 曜	食	お や つ 2・3・4・5歳児	午 後 食 0・1歳児	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)
1 火	きのこご飯 ぶりの塩焼き マカロニサラダ 味噌汁 みかん	菜めしおにぎり△ 味こんぶ 麦茶	菜めしご飯 麩ねぎすまし汁 みかん	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ さつま芋 (麩)	油揚げ ぶり 味噌 味こんぶ	干椎茸 しめじ 人参 胡瓜 きゃべつ 玉ねぎ みかん 菜めしの素 葱	604
2 水	豚玉丼 若布とじゃこサラダ ミニトマト 味噌汁 バナナ	キャラメルポテト 牛乳	キャラメルポテト 若布スープ バナナ	米 砂糖 油 ごま油 ごま さつま芋 バター グラニュー糖	豚肉 卵 若布 しらす 味噌 牛乳	玉ねぎ 胡瓜 ミニトマト かぶ しめじ バナナ	608
4 金	ご飯 ささみのムニエル甘味噌ソースがらめ いんげんとコーンのソテー トマト すまし汁 みかん	マーガリンサンド 牛乳	マーガリンサンド みかん 野菜のミルクスープ	米 小麦粉 油 砂糖 バター 麩 食パン マーガリン	ささみ 味噌 なると 牛乳	生薑 いんげん コーン缶 トマト 葱 みかん (玉ねぎ 人参 きゃべつ)	595
5 土	ご飯 焼き鮭 きゃべつ人参ごま和え 味噌汁	ヨーグルト せんべい バナナ	ヨーグルト バナナ	米 ごま 砂糖 せんべい	鮭 若布 味噌 ヨーグルト	きゃべつ 人参 大根 バナナ	498
7 月	ご飯 とり肉のマーメレード焼き トマト シャキシャキ蓮根サラダ なめこ汁 パイン	玉子サンド 牛乳	玉子サンド オレンジ 青梗菜クリームコーンスープ	米 マーメレードジャム 油 マヨネーズ 砂糖 食パン	とり肉 豆腐 味噌 卵 牛乳	蓮根 人参 いんげん トマト なめこ 玉ねぎ パイン (青梗菜 クリームコーン缶 オレンジ)	693
8 火	ご飯 竹輪の磯辺揚げ せんきゃべつ ひじき煮 変わり豚汁 バナナ	ちゃんぽんうどん 2歳児 ちゃんぽん雑炊	ちゃんぽん雑炊 バナナ	米 小麦粉 油 砂糖 茹でうどん ごま油	竹輪 青海苔 ひじき 油揚げ 豚肉 味噌	きゃべつ 人参 大根 玉ねぎ 牛蒡 小葱 バナナ 茹で竹のこ もやし にら 葱	494
9 水	ご飯 かじきの生姜焼き 粉ふきさつま芋 小松菜きのこ和えNEW! 味噌汁 みかん	ハンバーガー 牛乳	ハンバーガー レタス人参スープ みかん	米 さつま芋 ごま 砂糖 麩 パンズパン パン粉 油	かじき 味噌 豚挽肉 卵 牛乳	生薑 小松菜 人参 えのき 玉ねぎ にら みかん ケチャップ (レタス)	602
10 木	きのこ入りカレー雑穀ライス チーズ 若布とレタスのサラダ 味噌汁 りんご	麩のラスク 牛乳	麩のラスク ベジタブルスープ りんご	米 五穀米 じゃが芋 油 ごま 麩 バター グラニュー糖	豚肉 若布 チーズ 卵 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 カレールウ しめじ 舞茸 レタス トマト 葱 りんご (コーン缶 ピース缶)	564
11 金	ご飯 ぶりのバター正油焼き じゃが芋煮 おかか和え 味噌汁 みかん	青海苔マヨトーストNEW! 牛乳	青海苔マヨトースト 大根人参スープ みかん	米 バター じゃが芋 砂糖 食パン マヨネーズ	ぶり 鰹節 油揚げ 若布 味噌 青海苔 牛乳	きゃべつ ほうれん草 切干大根 みかん (大根 人参)	589
12 土	豚丼 サラダ漬け 味噌汁	ヨーグルト せんべい バナナ	ヨーグルト バナナ	米 麩 せんべい	豚肉 味噌 ヨーグルト	玉ねぎ 椎茸 胡瓜 人参 きゃべつ 葱 バナナ	452
14 月	ご飯 さわらの香味焼き 人参甘煮 ナムル漬け 味噌汁 パイン	ウインナーパン 牛乳 2歳児 魚肉ソーセージパン 牛乳	魚肉ソーセージパン オニオンパセリスープ オレンジ	米 砂糖 ごま油 コッペパン 油	さわら 油揚げ 味噌 ウインナー 魚肉ソーセージ 牛乳	生薑 葱 人参 胡瓜 もやし きゃべつ パイン ケチャップ (玉ねぎ パセリ オレンジ)	626
15 火	◎七五三献立◎ お子様ランチ(ふりかけご飯 とりの立田揚げ タコウインナー スパゲティソテー 茹でブロッコリー ミニトマト 中華風かき玉コーンスープ 花みかん)	プリンアラモード△	スティックパン みかん きゃべつパセリスープ	米 ふりかけ 片栗粉 油 スパゲティ マヨネーズ プリン ウエハース (スティックパン)	とり肉 ウインナー 卵 ホイップクリーム	生薑 ケチャップ ソース ブロッコリー ミニトマト コーン缶 みかん みかん缶 パイン缶 (きゃべつ パセリ)	693
16 水	マーボー丼 胡瓜ハム春雨中華風和え物 ミニトマト 青梗菜スープ	ピーチパイ 牛乳	ピーチパイ 大根トマトスープ	米 砂糖 ごま油 油 春 雨 ごま バイシート グラニュー糖 バター	豆腐 豚挽肉 味噌 ハム 牛乳	葱 生薑 胡瓜 ミニトマト 青梗菜 干椎茸 桃缶 シナモン (大根 パセリ ケチャップ)	579
17 木	ご飯 豚肉の味噌炒め 里芋煮 人参しりしり すまし汁 みかん	□きのこのクリームスープ どんぐりパン	きのこのクリームスープ どんぐりパン みかん	米 油 里芋 砂糖 バター 小麦粉 キャロブパン	豚肉 味噌 ツナ缶 卵 豆腐 若布 ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 みかん マッシュ缶 エリンギ しめじ 椎茸	645
18 金	ご飯 さばの梅生姜焼き 牛蒡甘辛煮 きゃべつとハムのごまマヨ和え 味噌汁 パイン	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 人参パセリスープ	ガリパタ菜めしピラフ 人参パセリスープ オレンジ	米 砂糖 ごま マヨネーズ スパゲティ バター	さば ハム 油揚げ 味噌 牛乳	生薑 梅肉 牛蒡 きゃべつ 人参 胡瓜 コーン缶 大根 葱 パイン にんにく 菜めしの素 パセリ (オレンジ)	583
19 土	ご飯 さわらの照り焼き コーン入り野菜ソテー 味噌汁	ヨーグルト せんべい バナナ	ヨーグルト バナナ	米 砂糖 油 ごま油 せんべい	さわら 味噌 ヨーグルト	人参 きゃべつ コーン缶 玉ねぎ にら バナナ	527
21 月	ご飯 白身魚のさつま揚げ サイコロサラダ トマト 味噌汁	ゆかり若布おにぎり△ 小魚 麦茶 NEW!	ゆかり若布ご飯 人参ねぎすまし汁	米 油 じゃが芋 マヨネーズ 麩	白身魚のすり身 卵 ハム 味噌 炊き込み若布 小魚	ピース缶 人参 コーン缶 カレー粉 りんご 胡瓜 トマト きゃべつ ゆかり (葱)	516
22 火	ご飯 豚肉のシャリアピンステーキ 南瓜煮 切干大根サラダ 味噌汁 バナナ	ジャムサンド 牛乳	ジャムサンド ミルクコーンスープ バナナ	米 ごま油 砂糖 ごま 油 食パン いちごジャム	豚肉 ハム 若布 味噌 牛乳	玉ねぎ 南瓜 切干大根 胡瓜 バナナ (クリームコーン缶)	622
24 木	ご飯 ささみのチーズパン粉焼き マカロニカレーソテー 塩こんブロッコリーNEW! 味噌汁	りんごの蒸しパン△ 牛乳	りんごの蒸しパン 麩入りクリームコーンスープ	米 マヨネーズ パン粉 マカロニ バター ごま油 ごま ミックス粉 (麩)	ささみ チーズ 塩昆布 味噌 牛乳	パセリ 人参 コーン缶 ピース缶 カレー粉 ブロッコリー 白菜 りんご (玉ねぎ)	555
25 金	ご飯 鮭のもみじ焼き 大根煮 みかん ほうれん草としらすの正油フレンチ 味噌汁	ライスコロケ 麦茶	ライスコロケ オニオンスープ みかん	米 マヨネーズ 砂糖 油 バター 小麦粉 パン粉	鮭 しらす 豆腐 若布 卵	人参 大根 ほうれん草 みかん 玉ねぎ ケチャップ	515
26 土	ご飯 豚肉の生姜焼き 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁	ヨーグルト せんべい バナナ	ヨーグルト バナナ	米 油 ごま ごま油 せんべい	豚肉 味噌 ヨーグルト	生薑 きゃべつ 人参 大根 葱 バナナ	550
28 月	ご飯 干草焼 ツナと大根煮 きゃべつゆかり和え 豚肉里芋味噌汁 みかん	チーズホットサンドNEW! 牛乳	チーズホットサンド きゃべつスープ みかん	米 砂糖 油 里芋 食パン マーガリン	卵 ツナ缶 豚肉 味噌 チーズ 牛乳	人参 いんげん 干椎茸 大根 きゃべつ ゆかり 小松菜 みかん (玉ねぎ パセリ)	629
29 火	ご飯 タンドリーかじき 蒸し南瓜 白菜とりんごのサラダ マッシュルーム入りスープ	五平餅(岐阜県) 麦茶	五平餅 若布ねぎすまし汁	米 油 砂糖 ごま	かじき ヨーグルト ハム 味噌 (若布)	ケチャップ カレー粉 生薑 にんにく 南瓜 白菜 りんご 玉ねぎ 人参 マッシュ缶 (葱)	443
30 水	ご飯 豆腐のハンバーグ 人参グラッセ 粉ふき芋 味噌汁	バナナケーキ△ 牛乳	バナナケーキ 野菜スープ	米 パン粉 油 マーガリン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター ベーキングパウダー	豆腐 豚挽肉 卵 味噌 牛乳	玉ねぎ ケチャップ ソース 人参 パセリ もやし 小葱 レモン汁 バナナ (きゃべつ)	544

※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



9日…あおさんクッキング:ハンバーガー作り△

15日…七五三献立

17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。△

29日…ご当地料理:岐阜県の五平餅

