



11月献立表

R6・10・31 長瀬保育園

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・3・4・5歳児	0・1歳児				
1 金	ご飯 さわらのごまマヨ焼きNEW! 人参甘煮 ナムル漬け 味噌汁 みかん	マーガリンサンド 牛乳	マーガリンサンド 野菜のミルクスープ みかん	米 ごま油 ごま マヨネーズ 砂糖 食パン マーガリン	さわら 油揚げ 味噌 牛乳	人参 胡瓜 もやし きゃべつ みかん (玉ねぎ)	678		
2 土	ご飯 とりのさっぱり煮 やみつききゃべつ 味噌汁	ヨーグルト せんべい パナナ 麦茶	ヨーグルト パナナ 麦茶	米 砂糖 ごま油 せんべい	とり肉 味噌 ヨーグルト	にんにく 生姜 きゃべつ 人参 大根 パナナ	543		
5 火	豚玉井 若布とじゃこサラダ トマト 味噌汁 オレンジ	きゃべつスパゲティ 麦茶 2歳児 きゃべつピラフおにぎり 麦茶	きゃべつピラフ 若布大根スープ オレンジ	米 砂糖 油 ごま油 ごま スパゲティ	豚肉 卵 若布 しらす 味噌 ベーコン	玉ねぎ 胡瓜 トマト かぶ しめじ オレンジ きゃべつ にんにく (大根)	513		
6 水	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	インドサモサ 牛乳	インドサモサ ベジタブルスープ みかん	米 マヨネーズ 砂糖 油 じゃが芋 餃子の皮	鮭 しらす 生揚げ 味噌 豚挽肉 牛乳	人参 大根 ほうれん草 玉ねぎ みかん カレー粉 (コーン缶 ピース缶)	588		
7 木	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 パナナ	さつま芋おにぎりNEW! 麦茶	さつま芋ご飯 かぶ味噌汁 パナナ	米 小麦粉 油 砂糖 バター 麩 さつま芋 ごま	ささみ 味噌 なた	生姜 いんげん コーン缶 トマト 葱 パナナ (かぶ)	521		
8 金	きのご飯 かじきの立田揚げ マカロニサラダ 味噌汁 みかん	ウイナーパン 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 レタス人参スープ みかん	米 砂糖 片栗粉 油 マカロニ マヨネーズ さつま芋 コッペパン	油揚げ かじき 味噌 ウイナー 魚肉ソーセージ 牛乳	干椎茸 しめじ 人参 胡瓜 きゃべつ 玉ねぎ みかん (レタス)	714		
9 土	豚丼 サラダ漬け 味噌汁	ヨーグルト せんべい パナナ 麦茶	ヨーグルト パナナ 麦茶	米 せんべい	豚肉 若布 味噌 ヨーグルト	玉ねぎ 椎茸 胡瓜 人参 きゃべつ 大根 パナナ	472		
11 月	ご飯 とり肉のBBQソース焼き トマト 切干大根サラダ 味噌汁 みかん	ジャムサンド 牛乳	ジャムサンド みかん 青梗菜クリームコーンスープ	米 ごま 油 麩 食パン 苺ジャム	とり肉 ハム 味噌 牛乳	ケチャップ ソース にんにく 切干大根 胡瓜 トマト きゃべつ みかん (青梗菜 コーン缶)	576		
12 火	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 パナナ	□たつぷりきのこクリームスープ クラッカー	たつぷりきのこクリームスープ トーストパン パナナ	米 砂糖 ごま マヨネーズ バター 小麦粉 クラッカー (食パン)	さば ハム 豆腐 味噌 牛乳 ベーコン	生姜 梅肉 牛蒡 きゃべつ 人参 胡瓜 コーン缶 葱 パナナ 玉ねぎ マッシュ缶 エリンギ しめじ 椎茸	575		
13 水	ご飯 豚肉のシャリアピンステーキ 胡瓜ツナ甘酢和え パプリカハーブソルト焼き 味噌汁 みかん NEW!	ゆかり若布おにぎりNEW! 小魚 麦茶	ゆかり若布ご飯 玉ねぎ人参すまし汁 みかん	米 ごま油 砂糖 ごま 油	豚肉 ツナ缶 油揚げ 味噌 炊き込み若布 小魚	玉ねぎ 胡瓜 パプリカ ハーブソルト 大根 みかん ゆかり (人参)	544		
14 木	ご飯 白身魚のさつま揚げ 春雨サラダ トマト 味噌汁 オレンジ	メロンパン風ラスク 牛乳	メロンパン風ラスク オレンジ 麩入りコンソメスープ	米 油 春雨 マヨネーズ 食パン ミックス粉 バター 砂糖 (麩)	たらすり身 卵 ハム 味噌 牛乳	ピース缶 人参 コーン缶 カレー粉 胡瓜 トマト きゃべつ えのき オレンジ (玉ねぎ)	593		
15 金	◎七五三献立◎ お子様ランチ (ふりかけご飯 ハンバーグ タコウイナー スパゲティソテー 茹でブロッコリー 若布玉子スープ 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 パン粉 油 バター 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)	のりたま 豚挽肉 卵 タコウイナー 若布 ホイップクリーム	玉ねぎ ケチャップ ソース ブロッコリー みかん 人参 バイン缶 (きゃべつ パセリ)	709		
16 土	ご飯 焼き鮭 人参きゃべつ和え 味噌汁	ヨーグルト せんべい パナナ 麦茶	ヨーグルト パナナ 麦茶	米 ごま 砂糖 麩 せんべい	鮭 味噌 ヨーグルト	きゃべつ 人参 大根 パナナ	522		
18 月	ご飯 かじきの生姜焼き さつま芋グラッセ シャキシャキ蓮根サラダ かき玉味噌汁 オレンジ	すいとん	すいとん オレンジ	米 さつま芋 砂糖 バター マヨネーズ 小麦粉	かじき 卵 味噌 豚肉	生姜 蓮根 人参 いんげん きゃべつ オレンジ 葱 ほうれん草	522		
19 火	きのご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	フルーツヨーグルト	ヨーグルト パナナ	米 五穀米 じゃが芋 油 ごま	豚肉 若布 チーズ 味噌 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 しめじ 椎茸 カレールウ レタス トマト 大根 葱 みかん缶 バイン缶 桃缶 (バナナ)	507		
20 水	三色丼 みかん入り胡瓜酢の物 具だくさんめこ汁	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	米 麦 油 砂糖 茹うどん ごま油	とり挽肉 卵 若布 豆腐 味噌 豚肉	絹さや 胡瓜 みかん缶 なめこ 人参 玉ねぎ 小松菜 茹の子 きゃべつ もやし なら 葱	460		
21 木	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き 里芋煮 人参しりしり すまし汁 パナナ	おかかチーズおにぎりNEW! 味こんぶ 麦茶	おかかチーズご飯 オニオンスープ パナナ	米 はちみつ ごま油 里芋 砂糖 油	豚肉 味噌 ツナ缶 卵 蒲鉾 鰹節 チーズ 味こんぶ	にんにく 生姜 人参 みつば パナナ (玉ねぎ)	622		
22 金	ご飯 鮭の照り焼き 大根そぼろ煮 胡瓜ゆかり和え 味噌汁 みかん	マヨチートー.ToastNEW! 牛乳	マヨチートー Toast きゃべつスープ みかん	米 砂糖 片栗粉 食パン マヨネーズ	鮭 とり挽肉 若布 味噌 チーズ 牛乳	大根 生姜 胡瓜 ゆかり 葱 みかん (きゃべつ 玉ねぎ パセリ)	587		
25 月	ご飯 竹輪の磯辺揚げ 切干大根煮 トマト 味噌汁 りんご	ハム胡瓜サンド 牛乳	ハム胡瓜サンド 人参パセリスープ オレンジ	米 小麦粉 油 砂糖 食パン マヨネーズ	竹輪 青海苔 油揚げ 味噌 ハム 牛乳	切干大根 人参 トマト 玉ねぎ いんげん りんご 胡瓜 (パセリ オレンジ)	585		
26 火	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 白菜ベーコンスープ パナナ	五平餅 麦茶	五平餅 若布玉ねぎすまし汁 パナナ	米 マヨネーズ パン粉 マカロニ バター ごま油 ごま 油 砂糖	ささみ チーズ 塩里布 ベーコン 味噌 (若布)	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 パナナ (玉ねぎ)	563		
27 水	ご飯 かじきのバター正油焼き 焼き南瓜 和風きゃべつサラダNEW! 味噌汁	アップルケーキ 牛乳	アップルケーキ 大根トマトスープ	米 バター 油 ごま油 ごま 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖	かじき 海苔 味噌 脱脂粉乳 卵 牛乳	南瓜 きゃべつ もやし 玉ねぎ 小葱 りんご (大根 ケチャップ パセリ)	586		
28 木	ご飯 蓮根パarg 人参グラッセ ほうれん草ベーコンソテー 味噌汁 パナナ	鮭茶漬	鮭茶漬 パナナ	米 パン粉 油 マーガリン 砂糖 ごま	豚挽肉 牛乳 ベーコン 若布 味噌 鮭 海苔	蓮根 ケチャップ ソース 人参 ほうれん草 きゃべつ パナナ	559		
29 金	◎世界の料理(スペイン) パエリア風混ぜご飯 スペニッシュオムレツ オレンジサラダ コシール(豆入りポトフスープ)	バスクチーズケーキ風トースト 牛乳	バスクチーズケーキ風トースト オニオンパセリトマトスープ	米 バター 油 じゃが芋 食パン 砂糖	えび ハム 卵 茹大豆 ウイナー チーズ 生クリーム 牛乳	ターメリック 玉ねぎ マッシュ缶 いんげん パプリカ にんにく ピーマン ケチャップ レタス 胡瓜 みかん缶 人参 きゃべつ (パセリ)	647		
30 土	ご飯 とりの照り焼き 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁	ヨーグルト せんべい パナナ 麦茶	ヨーグルト パナナ 麦茶	米 砂糖 ごま ごま油 せんべい	とり肉 味噌 ヨーグルト	きゃべつ 人参 大根 玉ねぎ パナナ	537		

※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

7日・・・あおさんクッキング:インドサモサ作り

12日・・・絵本の中の料理:「ナミチカのきのこがり」より
たつぷりきのこクリームスープです。

15日・・・七五三献立

29日・・・世界の料理:スペイン料理