

2021年11月 献立表

【今年度、初めて出る食材】

- ・ 鱈 (24日)
- ・ ウィンナー (25日)

●使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、先にご家庭でお試してください

乳児の朝のおやつは
毎日牛乳です



かんのん町保育園

今月のくだものは
「りんご・みかん・柿」です。

- ・24日(水)はお誕生日会です。
- ・25日(木)は多文化おやつです。

※納品の関係により、変更することがあります。
その場合には掲示しお知らせします。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	豚汁うどん 鶏肉の塩麴炒め わかめときゅうりの和え物 りんご	青菜とじゃこのおにぎり 牛乳	うどん、油、里芋 ごま油、さとう、片栗粉 米	豚小間肉、鶏小間肉 木綿豆腐、白味噌 ちりめん、花鰹 牛乳	にんじん、大根、ごぼう こんにゃく、ねぎ、キャベツ しょうが わかめ、きゅうり、もやし りんご、小松菜	出汁、塩麴 酢、しょう油、塩
2	火	チキンカレー 大根サラダ りんご	お麩のおやつ 牛乳	米、じゃが芋、油 小麦粉、ごま油 さとう、ごま、バター 麩	鶏小間肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ 大根、もやし、きゅうり りんご、青のり	酢、しょう油 塩、ケチャップ 中濃ソース、コンソメ カレー粉
3	水	文化の日					
4	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き れんこんサラダ 清汁(わかめ・ねぎ) みかん	りんごジャムの ショートブレッド 牛乳	米、油、さとう エッグケアマヨネーズ りんごジャム 小麦粉、バター	鮭、白味噌 ちくわ、豆乳 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、レンコン にんじん、きゅうり、わかめ、 ねぎ、みかん	塩、みりん、しょう油 酢、出汁、塩
5	金	ロールパン ミートグラタン 粉吹き芋カレー味 コンソメスープ(ほうれん草・もやし) 柿	野菜ピラフ 牛乳	バターロール マカロニ、小麦粉 じゃが芋、油 米	豚ひき肉 ピザ用チーズ 鶏小間肉 牛乳	玉ねぎ、パセリ、ほうれん草 もやし、にんじん、ピーマン 柿	塩、ケチャップ コンソメ、カレー粉
6	土	ごはん 豚のしょうが焼き きゅうりのおかか和え 味噌汁(キャベツ・もやし) りんご	いちごジャム蒸しパン 牛乳	米、さとう、油 いちごジャム ホットケーキミックス	豚小間肉 花鰹、白味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しょうが きゅうり、キャベツ、もやし りんご	しょう油 料理酒、出汁
7	日						
8	月	ごはん みそ豚 ブロッコリーのマヨネーズ和え 清汁(大根・えのき) 柿	揚げパン 牛乳	米、油 エッグケアマヨネーズ バターロール	豚小間肉、白味噌 きなこ 牛乳	しょうが、キャベツ、玉ねぎ ブロッコリー、にんじん、もやし 大根、えのき、柿	料理酒、しょう油 出汁、塩
9	火	ドライカレー ツナサラダ コンソメスープ りんご	ちんすこう 牛乳	米、小麦粉、油 さとう、コーンスターチ	豚ひき肉 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン 黄ピーマン、トマト缶 きゅうり、キャベツ、もやし 小松菜、りんご	カレー粉、塩、ソース 酢、しょう油、コンソメ ベーキングパウダー ココア
10	水	ごはん 鯖の味噌煮 じゃが芋のきんぴら 清汁(ねぎ・豆腐) りんご	きのこのパスタ 牛乳	米、油 じゃが芋、さとう スパゲティ	鯖 木綿豆腐、白味噌 牛乳	しょうが、にんじん、こんにゃく ピーマン、ねぎ、りんご、玉ねぎ マッシュルーム缶、しめじ	塩、しょう油、みりん 料理酒、出汁 コンソメ
11	木	ごはん 生揚げのそぼろ煮 ひじきサラダ 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) みかん	ごまトースト 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、さつま芋 食パン、ごま、バター	厚揚げ、鶏ひき肉 白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ひじき コーン、きゅうり、みかん	しょう油、出汁 酢
12	金	いちごジャムサンド 豚のトマト煮 ほうれん草ときのこのソテー 豆乳スープ 柿	こぎつねごはん 牛乳	食パン、片栗粉 じゃが芋、米、さとう ごま いちごジャム	豚小間肉 豆乳 油揚げ、しらす 牛乳	トマト缶、玉ねぎ、ピーマン マッシュルーム缶、ほうれん草 にんじん、しめじ、コーン 柿	料理酒、塩 ケチャップ、みりん コンソメ しょう油、出汁
13	土	ごはん 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 春雨サラダ 中華スープ(白菜・玉ねぎ) りんご	ゼリー クラッカー 牛乳	米、油 エッグケアマヨネーズ 春雨、さとう クラッカー	鶏もも肉、白味噌 牛乳	きゅうり、にんじん、白菜 玉ねぎ、りんご ぶどうジュース	酢、しょう油 塩、中華だし 粉寒天
14	日						



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15	月	あんかけうどん 鮭の塩焼き きゅうりとひじきの酢の物 りんご	さつまいもごはん 牛乳	うどん、片栗粉、油 さとう、米 さつまいも、黒ごま	鶏ひき肉 油揚げ 鮭 ツナ缶 牛乳	にんじん、玉ねぎ、白菜 小松菜、きゅうり、ひじき りんご	出汁、しょう油 料理酒 酢、塩
16	火	ロールパン 鶏じゃがグラタン しょう油フレンチ コンソメスープ りんご	鮭チャーハン 牛乳	バターロール じゃが芋、油 エッグケアマヨネーズ 米、ごま	鶏小間肉 パルメザンチーズ 鮭フレーク ちりめん 牛乳	玉ねぎ、パセリ キャベツ、きゅうり、にんじん コーン、りんご ねぎ	酢、しょう油 コンソメ、塩
17	水	豚すきやき丼 切干大根サラダ 味噌汁(里芋・しめじ) りんご	ラーメン 牛乳	米、油、さとう ごま、ごま油 里芋、焼そば麺	豚小間肉、焼き豆腐 白味噌 牛乳	玉ねぎ、しらたき、切干大根 にんじん、きゅうり、しめじ りんご、わかめ、ねぎ、コーン	しょう油、みりん 出汁、酢、塩 中華だし
18	木	ごはん 鶏肉の中華炒め きゅうりとちくわのサラダ 清汁(豆腐・ほうれん草) みかん	メロンパン風トースト 牛乳	米、さとう、ごま、片栗粉 エッグケアマヨネーズ 食パン、小麦粉 バター、グラニュー糖	鶏小間肉 ちくわ、木綿豆腐 白味噌、豆乳 牛乳	しょうが、きゅうり、キャベツ 赤ピーマン、玉ねぎ ほうれん草、みかん	料理酒、しょう油 出汁、塩、中華だし レモン汁
19	金	ごはん 豆腐ハンバーグ ツナピーマン炒め 味噌汁(大根・人参) りんご	和風スイートポテト 牛乳	米、片栗粉 油、さつまいも さとう、黒ごま	豚ひき肉 木綿豆腐 ツナ缶、白味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ、もやし、ピーマン コーン、大根、にんじん りんご	しょう油、塩 コンソメ、カレー粉 出汁
20	土	ごはん 肉じゃが 野菜スティック 味噌汁(切干し・えのき) りんご	スコーン 牛乳	米、じゃが芋 さとう、油 エッグケアマヨネーズ いちごジャム	豚小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき きゅうり、切干大根 えのき、りんご	出汁、しょう油
21	日						
22	月	ごはん 豚レバーの竜田揚げ 三色おひたし 味噌汁(白菜・油揚げ) みかん	焼そば 牛乳	米、片栗粉、油 焼そば麺	豚レバー肉 花鰹 油揚げ、白味噌 豚ひき肉 牛乳	小松菜、もやし、にんじん 白菜、みかん、玉ねぎ キャベツ、青のり	料理酒 しょう油、出汁 中濃ソース
23	火	勤労感謝の日					
24	水	ごはん あじフライ きゅうり、ちくわ、わかめの酢のもの お吸い物(豆腐・ねぎ・しいたけ) りんご	クラッカーサンド 牛乳 【お誕生日会】	小麦粉、パン粉 米、油、さとう クラッカー	あじ、ちくわ 絹ごし豆腐 ホイップクリーム 牛乳	わかめ、きゅうり ねぎ、干しいたけ りんご、みかん缶、黄桃缶	中濃ソース、酢 しょう油、出汁、塩
25	木	いちごジャムサンド じゃが芋とソーセージのトマト煮 サワークラフト コーンスープ りんご	サーターアンダギー 牛乳 【多文化メニュー】	食パン、小麦粉 じゃが芋、油、さとう オリーブ油	ウインナーソーセージ 豆乳 パルメザンチーズ 絹ごし豆腐 牛乳	玉ねぎ、パセリ、トマト缶 キャベツ、にんじん、きゅうり クリームコーン、コーン りんご	しょう油 酢、塩、コンソメ ベーキングパウダー
26	金	ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜のごま和え 豚汁 りんご	あんまん 牛乳	米、さとう、ごま油 油、ごま、黒ごま 小麦粉、強力粉	鶏もも肉 豚バラ肉 木綿豆腐 白味噌、こしあん 牛乳	白菜、にんじん、ごぼう 大根、ねぎ、りんご	しょう油、みりん 出汁、塩 ベーキングパウダー ドライイースト
27	土	ごはん 鶏肉の甘辛煮 キャベツのおかか和え 味噌汁(麩・小松菜) りんご	きなこボーロ 牛乳	米、さとう、麩 小麦粉、油、ごま	鶏小間肉 花鰹、白味噌 きなこ、豆乳 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、にんじん キャベツ、小松菜、りんご	料理酒、しょう油 出汁 ベーキングパウダー
28	日						
29	月	ごはん れんこんのつくね焼き 小松菜の納豆和え わかめとコーンのスープ みかん	さつまいもとリンゴの春巻き 牛乳	米、さとう、片栗粉、油 春巻きの皮、小麦粉 さつまいも、ごま油	鶏ひき肉、白味噌 木綿豆腐 挽き割り納豆 牛乳	れんこん、ねぎ、小松菜 にんじん、わかめ、コーン みかん、りんご缶	塩、しょう油 酢、コンソメ
30	火	ごはん 鶏肉のピザ焼き かぼちゃのごま和え 味噌汁(厚揚げ・なめこ) りんご	炒めビーフン 牛乳	米、かぼちゃ さとう、ごま、ごま油 ビーフン	鶏もも肉 ピザ用チーズ 厚揚げ、白味噌 豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ、ピーマン なめこ、りんご、にんじん	ケチャップ 出汁、中華だし しょう油、塩

