

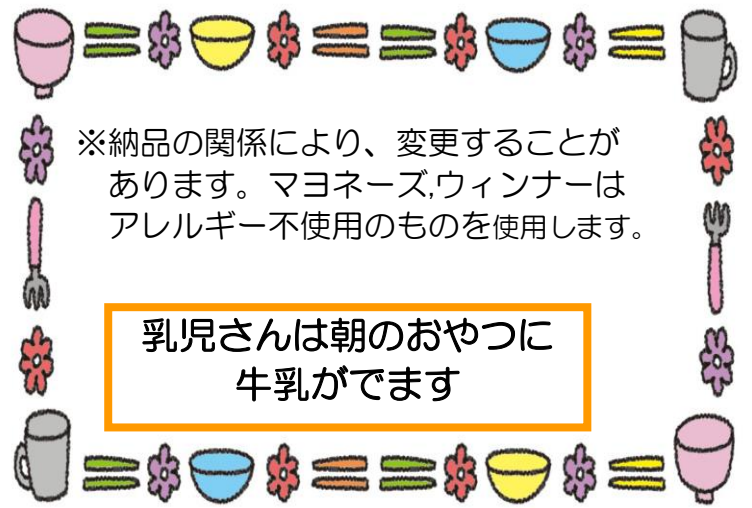
2022年11月 献立表

みなみかせ保育園

【今年度初めて出る食材】

・はちみつ（12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、先にご家庭で試してみてください
- 申し出がない場合は、献立通りの提供になります



| 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 | 火 | ごはん あじの中華野菜ソースがけ 高野豆腐の煮物 清汁 柿 | 大学芋 牛乳 | 米 さつま芋 砂糖 ごま 油・ごま油 | 鰹 高野豆腐 牛乳 | だいこん・にんじん もやしパプリカ ピーマン・グリーンピース 柿 | しょうゆ・酢 みりん・塩 出汁 |
| 2 | 水 | ごはん・手作り海苔佃煮 鶏肉の塩麴焼き チンゲン菜としめじのおかか和え 味噌汁(わかめ・油揚げ) りんご | 米粉お好み焼き 牛乳 | 米 米粉 砂糖 油 | 鶏もも肉 花鰹 白みそ 絹豆腐・油揚げ 牛乳 | チンゲン菜・もやし・きゃべつ しめじ わかめ・青のり 海苔 りんご | しょうゆ・塩麴 料理酒・みりん 中濃ソース・塩 出汁 |
| 3 | 木 | 文化の日 | | | | | |
| 4 | 金 | 中華丼 ひじきサラダ 味噌汁(厚揚げ・ねぎ) みかん | ごまトースト 牛乳 | 米・片栗粉 油・ごま油 ごま・バター 砂糖 食パン | 豚小間肉 厚揚げ 白みそ 牛乳 | たまねぎ・きゃべつ にんじん・ひじき きゅうり・ねぎ コーン みかん | しょうゆ・酢 中華だし 出汁 |
| 5 | 土 | ごはん 鶏肉の甘辛煮 切干大根のサラダ 味噌汁(キャベツ・コーン) りんご | わかめおにぎり 牛乳 | 米 片栗粉・砂糖 油・ごま油 ごま | 鶏小間肉 白みそ 牛乳 | にんじん・ピーマン たまねぎ・きゅうり きゃべつ・切干大根 コーン りんご | しょうゆ・酢 料理酒 出汁 わかめご飯の素 |
| 6 | 日 | | | | | | |
| 7 | 月 | ジャムパン ミートグラタン キャベツのしょうゆフレンチ コーンスープ 柿 | 巻きおいなり 牛乳 | 食パン いちごジャム 油・片栗粉 米・米粉 砂糖・ごま | 木綿豆腐 豚ひき肉 ピザ用チーズ 豆乳 油揚げ・牛乳 | たまねぎ・きゃべつ きゅうり・にんじん コーン 柿 | しょうゆ・酢 ケチャップ・コンソメ みりん・塩 出汁 |
| 8 | 火 | ごはん みそ豚 南瓜のごま和え 清汁(大根・えのき) りんご | 青菜とじゃこのおにぎり 牛乳 | 米 油・ごま油 砂糖 ごま | 豚小間肉 白みそ ちりめん 花鰹 牛乳 | きゃべつ・たまねぎ 南瓜・小松菜 だいこん・だいこん葉 えのき りんご | しょうゆ 料理酒 出汁 塩 |
| 9 | 水 | チキンカレーライス ツナサラダ りんご | こぎつねごはん 牛乳 | 米 じゃがいも 油 砂糖 ごま | 鶏小間肉 ツナ しらす 油揚げ 牛乳 | にんじん・たまねぎ きゅうり・きゃべつ りんご | カレー コンソメ しょうゆ・酢 塩 出汁 |
| 10 | 木 | ごはん 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう 味噌汁(里芋・ねぎ) みかん | きのこパスタ 牛乳 | 米・片栗粉 スパゲッティ 里芋 油 砂糖 | 豚ひき肉 木綿豆腐 白みそ 牛乳 | にんじん・たまねぎ ごぼう・ねぎ・きぬさや マッシュルーム・しめじ こんにゃく みかん | しょうゆ・塩 コンソメ 料理酒 みりん 出汁 |
| 11 | 金 | ごはん 酢鶏 春雨サラダ(マヨ) 中華スープ りんご | 米粉蒸しパン 牛乳 | 米・片栗粉 春雨 砂糖 エッグケアマヨネーズ 米粉・油 | 鶏むね肉 豆乳 牛乳 | にんじん・たまねぎ パプリカ・ピーマン きゅうり・白菜 コーン りんご | ケチャップ・料理酒 中華だし・鶏がらだし みりん・酢・塩 ベーキングパウダー |
| 12 | 土 | ごはん 野菜の肉巻き マカロニソテー 味噌汁(高野豆腐・小松菜) りんご | コーンフレークおこし 牛乳 | 米 マカロニ 油・砂糖 コーンフレーク はちみつ | 豚バラ肉 高野豆腐 白みそ 牛乳 | にんじん・たまねぎ きゃべつ 小松菜 ピーマン りんご | しょうゆ みりん・料理酒 ケチャップ 出汁 |
| 13 | 日 | | | | | | |
| 14 | 月 | 豚汁うどん タラのマヨネーズ焼き きゅうりとわかめの酢の物 柿 | さつま芋ご飯 牛乳 | うどん 油・砂糖 エッグケアマヨネーズ 米・さつま芋 ごま | 豚小間肉 木綿豆腐 白みそ たら・ちくわ 牛乳 | だいこん・にんじん ごぼう・ねぎ わかめ きゅうり 柿 | しょうゆ・酢 塩 料理酒 出汁 |
| 15 | 火 | ごはん ミートボール(ケチャップ味) ほうれん草とキノコのソテー 味噌汁(ねぎ・わかめ) みかん | チャオガー 牛乳 | 米 片栗粉 油 砂糖 | 豚ひき肉 白みそ 鶏小間肉 牛乳 | にんじん・たまねぎ ほうれん草・チンゲン菜 ねぎ・しょうが・わかめ・パセリ コーン・しめじ みかん | ケチャップ・ウスターソース 鶏がらだし しょうゆ・塩 コンソメ・料理酒 出汁 |

| | | | | | | | |
|----|---|--|-----------------------|---|---------------------------------------|---|---|
| 16 | 水 | ごはん サバの味噌煮 ちやつ 清汁 りんご | きつねうどん 牛乳 | 米 砂糖 うどん | さば 白みそ 木綿豆腐 油揚げ 牛乳 | だいこん・にんじん れんこん・小松菜 ねぎ・しょうが・刻み昆布 干しシイタケ りんご | しょうゆ・酢 みりん・料理酒 塩 出汁 |
| 17 | 木 | ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き 白菜のごま和え 味噌汁(豆腐・なめこ) りんご | 米粉ココアドーナツ 牛乳 | 米・片栗粉 油・砂糖 米粉 ごま | 鶏モモ肉 木綿豆腐 絹豆腐 牛乳 | 白菜・にんじん にんにく・しょうが なめこ りんご | ケチャップ・中濃ソース しょうゆ・塩 出汁 ベーキングパウダー ココア |
| 18 | 金 | ごはん 豚レバーの竜田揚げ(甘辛ダレ) ツナピーマン炒め 味噌汁(さつまいも・たまねぎ) みかん | 鮭チャーハン 牛乳 | 米・片栗粉 油・ごま油 砂糖 ごま さつまいも | 豚レバー ツナ 白みそ 鮭フレーク・ちりめん 牛乳 | もやし ピーマン・しょうが たまねぎ・ねぎ コーン みかん | しょうゆ 料理酒 コンソメ カレー粉 出汁 |
| 19 | 土 | ごはん キャベツとひき肉の重ね煮 南瓜のメープルサラダ 豆乳スープ りんご | ゆかりおにぎり 牛乳 | 米・片栗粉 さつまいも エッグケアマヨネーズ メープルシロップ風 | 豚ひき肉 ウインナー 豆乳 牛乳 | にんじん・たまねぎ 南瓜 きゃべつ コーン りんご | ケチャップ コンソメ 塩 ゆかり |
| 20 | 日 | | | | | | |
| 21 | 月 | ごはん 豚生姜焼き 温野菜サラダ 味噌汁(切干・油揚げ) りんご | 黒糖くずもち 牛乳 | 米・片栗粉 油・砂糖 じゃがいも エッグケアマヨネーズ 黒砂糖 | 豚小間肉 油揚げ 白みそ きな粉 牛乳 | にんじん・たまねぎ きゃべつ・ピーマン 切干大根・しょうが りんご | しょうゆ 料理酒 塩 出汁 |
| 22 | 火 | あんかけうどん 鰻の塩焼き ほうれん草ともやしのナムル みかん | 五平餅 牛乳 | うどん 油・ごま油 米・片栗粉 砂糖 ごま | 豚小間肉 油揚げ 鰻 白みそ 牛乳 | にんじん・たまねぎ 白菜・小松菜 ほうれん草 もやし みかん | しょうゆ・塩 みりん・料理酒 鶏がらだし 出汁 |
| 23 | 水 | 勤労感謝の日 | | | | | |
| 24 | 木 | ごはん 鶏肉の照り焼き 五目煮豆 清汁 柿 | おまんじゅう蒸しパン 牛乳 | 米 油・砂糖 米粉 | 鶏モモ肉 大豆水煮 ちくわ 小豆・豆乳 牛乳 | にんじん ねぎ ひじき こんにゃく 柿 | しょうゆ みりん 塩 出汁 ベーキングパウダー |
| 25 | 金 | ごはん コーンのおとし揚げ ブロッコリーサラダ(トマトドレッシング) 豚汁 みかん | スイートポテト 牛乳 | 米 油・砂糖 さつまいも ごま | 木綿豆腐 豚バラ小間肉 白みそ 豆乳 牛乳 | にんじん・たまねぎ ブロッコリー・トマト ごぼう・だいこん・ねぎ コーン みかん | 塩 酢 出汁 |
| 26 | 土 | ごはん 豚肉とキャベツのソース炒め 小松菜とちりめんのマヨ和え 味噌汁 りんご | 豆乳プリン 牛乳 | 米 油・砂糖 エッグケアマヨネーズ ごま 黒砂糖 | 豚小間肉 ちりめん 白みそ 豆乳 牛乳 | にんじん・たまねぎ きゃべつ・ピーマン・しょうが 小松菜・切干大根・わかめ コーン りんご | 中濃ソース しょうゆ 出汁 粉寒天 |
| 27 | 日 | | | | | | |
| 28 | 月 | ごはん レンコンのつくね焼き 小松菜の納豆和え わかめとコーンのスープ みかん | 春巻きスティック(さつまいも) 牛乳 | 米・片栗粉 油・砂糖 ごま油・ごま さつまいも 春巻きの皮 | 鶏ひき肉 白みそ ひきわり納豆 ちりめん 牛乳 | れんこん・小松菜 にんじん・ねぎ わかめ コーン みかん | しょうゆ・酢 コンソメ 出汁 |
| 29 | 火 | ジャムパン 鶏じゃがグラタン 大根サラダ コンソメスープ(白菜・にんじん) 柿 | 炒めビーフン 牛乳 | 食パン いちごジャム・じゃがいも 油・ごま油 エッグケアマヨネーズ ごま・ビーフン | 鶏小間肉 粉チーズ 豚ひき肉 牛乳 | にんじん・たまねぎ だいこん・白菜 きゅうり・パセリ 柿 | しょうゆ・酢 コンソメ 塩 中華だし |
| 30 | 水 | ポークカレーライス わかめサラダ みかん | 米粉クッキー 牛乳 | 米・じゃがいも 油・ごま油 米粉・砂糖 バター ごま | 豚小間肉 豆乳 牛乳 | にんじん・たまねぎ もやし・わかめ きゅうり みかん | カレールウ コンソメ しょうゆ・酢 ココア |

