

2023年11月 献立表

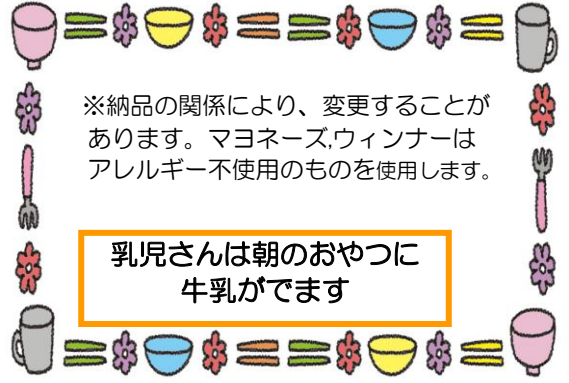
みなみかせ保育園

【今年度、初めて出る食材】

- ・さば (15日)
- ・れんこん (29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	水	ごはん みそ豚 ブロッコリーのマヨネーズ和え 中華スープ(豆腐・えのき) りんご	ゆかりひじきごはん 牛乳	米、油 エッグケアマヨネーズ ごま、さとう	豚小間肉、みそ 木綿豆腐 牛乳	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー しょうが、にんじん、えのき りんご、芽ひじき	料理酒、しょう油 出汁、中華だし みりん、ゆかり粉
2	木	ごはん 鶏肉の塩麴炒め 小松菜ともやしのお浸し 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	焼きそば 牛乳	米、ごま油、片栗粉 焼きそば麺	鶏もも肉、みそ 花鰹、油揚げ 豚ひき肉 牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんにく しょうが、こまつな、もやし にんじん、だいこん、りんご 青のり	塩麴、出汁、塩 料理酒、しょう油 中濃ソース
3	金	文化の日					
4	土	ごはん 生姜焼き 胡瓜のおかか和え 味噌汁(わかめ・もやし) みかん缶	鮭わかめおにぎり 牛乳	米、さとう、ごま	豚小間肉、花鰹 みそ、鮭フレーク 牛乳	たまねぎ、しょうが、きゅうり にんじん、わかめ、もやし みかん缶	しょう油、料理酒 出汁、塩
5	日						
6	月	ごはん ミートボール(照焼味) 大根サラダ(マヨ) 清まし汁(麩・ねぎ) みかん	さつま芋のきな粉スティック 牛乳	米、片栗粉、さとう エッグケアマヨネーズ ごま、麩、さつまいも	豚ひき肉 きな粉 牛乳	たまねぎ、だいこん、わかめ にんじん、ねぎ、みかん	しょう油、塩、出汁
7	火	ジャムパン チキンマカロニグラタン 粉吹き羊カレー風味 コンソメスープ(ほうれん草・人参) りんご	五平餅 牛乳	食パン、イチゴジャム マカロニ、小麦粉 パン粉、じゃがいも 油、米、さとう、ごま	鶏もも肉、豆乳 スキムミルク ピザ用チーズ パルメザンチーズ みそ、牛乳	たまねぎ、パセリ缶、ほうれん草 にんじん、りんご	塩、コンソメ、カレー粉
8	水	チキンカレーライス ツナサラダ りんご	黒糖ボーロ 牛乳	米、じゃがいも、油 小麦粉 ごま 黒砂糖	鶏もも肉 スキムミルク ツナ 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ きゅうり、きゃべつ りんご	カレールー 酢、しょう油 ベーキングパウダー
9	木	豚汁うどん たらのマヨチーズ焼き わかめときゅうりの和え物 みかん	こぎつねごはん 牛乳	細うどん、油 エッグケアマヨネーズ さとう、ごま油、米、ごま	豚小間肉、みそ 木綿豆腐、たら ピザ用チーズ しらす干し、油揚げ 牛乳	にんじん、だいこん、ごぼう ねぎ、わかめ、きゅうり、もやし みかん	出汁、中濃ソース 酢、しょう油、塩
10	金	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ひじきナムル 味噌汁(さつま芋・きゃべつ) りんご	お麩の青のりおやつ 牛乳	米、さとう、油 片栗粉、ごま油 さつまいも、麩	厚揚げ 鶏ひき肉、みそ 牛乳	しょうが、にんじん、たまねぎ もやし、芽ひじき、きゅうり キャベツ、りんご、青のり	しょう油、出汁、酢、塩
11	土	ごはん 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 春雨サラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ) みかん缶	ショートブレッド 牛乳	米、春雨、さとう エッグケアマヨネーズ 油、小麦粉、バター	鶏もも肉、みそ 木綿豆腐 牛乳	きゅうり、にんじん、たまねぎ みかん缶	酢、しょう油、出汁
12	日						
13	月	豚肉のすき焼き丼 切干大根の和え物 味噌汁(きゃべつ・しめじ) みかん	ココア蒸しパン 牛乳	米、さとう ホットケーキミックス	豚小間肉、みそ 焼き豆腐、豆乳 牛乳	たまねぎ、しらたき、キャベツ 切干大根、にんじん きゅうり、しめじ、みかん	しょう油、みりん、出汁 酢、ベーキングパウダー ココア
14	火	ごはん ヤンニョムチキン もやしと小松菜のナムル 中華スープ(豆腐・わかめ) りんご	チーズ芋餅 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、ごま、ごま油 じゃがいも	鶏もも肉、豆乳 木綿豆腐 スキムミルク ピザ用チーズ 牛乳	にんにく、もやし、にんじん こまつな、わかめ、りんご パセリ缶	塩、料理酒 ケチャップ、しょう油 みりん、鶏がらだし 中華だし

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	水	ごはん 鯖の味噌煮 大豆とひじきの煮物 清まし汁(大根・ほうれん草) りんご	かしわご飯(福岡) 牛乳	米、さとう、ごま油	さば、みそ、大豆水煮 油揚げ、鶏もも肉 牛乳	しょうが、芽ひじき、にんじん だいこん、ほうれんそう、りんご しめじ、ごぼう	みりん、しょう油 料理酒、出汁 塩
16	木	ジャムパン チキンポテトのチーズ焼き サワークラウト 豆乳スープ(白菜・人参) みかん	中華あんかけごはん 牛乳	食パン、いちごジャム じゃがいも、油、さとう 米、ごま油、片栗粉	鶏もも肉、豆乳 ピザ用チーズ 豚ひき肉 牛乳	たまねぎ、パセリ缶、キャベツ にんじん、きゅうり、はくさい みかん	カレー粉、塩、こしょう 酢、コンソメ、しょう油 中華だし
17	金	ごはん 豆腐ハンバーグ ツナピーマン炒め 味噌汁(切干・えのき) りんご	きつねうどん 牛乳	米、パン粉、油、さとう 細うどん	豚ひき肉、木綿豆腐 ツナフレーク みそ、油揚げ 牛乳	にんじん、たまねぎ、もやし ピーマン、切干大根、えのき りんご、ねぎ	塩、出汁、しょう油 コンソメ、カレー粉 みりん
18	土	ごはん 肉じゃが 野菜スティック 味噌汁(もやし・油揚げ) みかん缶	スコーン 牛乳	米、じゃがいも、さとう エッグケアマヨネーズ 油、小麦粉、バター イチゴジャム	豚小間肉、油揚げ みそ、豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、しらたき きゅうり、もやし、みかん缶	しょう油、出汁 ベーキングパウダー
19	日						
20	月	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) みかん	大学芋 牛乳	米、さとう、麩 さつまいも、油、黒ごま	鶏もも肉、花鰹 みそ 牛乳	たまねぎ、ピーマン、キャベツ にんじん、こまつな、みかん	料理酒、しょう油 出汁
21	火	あんかけうどん タラのパン粉焼き 胡瓜とひじきの酢の物 りんご	手作りふりかけおにぎり 牛乳	細うどん、片栗粉 エッグケアマヨネーズ パン粉、さとう、米 ごま油、ごま	豚小間肉、油揚げ たら、ツナフレーク 花鰹、ちりめん 牛乳	にんじん、たまねぎ、はくさい ほうれんそう、パセリ缶 きゅうり、芽ひじき、青のり りんご	出汁、しょう油、塩 酢
22	水	ポークカレーライス じゃこサラダ りんご	粒々みかんゼリー チーズクラッカー 牛乳	米、じゃがいも、油 さとう、クラッカー	豚小間肉 ちりめん、スキムミルク スライスチーズ 牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ こまつな、りんご オレンジジュース、みかん缶	カレーフレーク 酢、しょう油、アガー
23	木	勤労感謝の日					
24	金	ごはん 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	フリッツ(ベルギー) 牛乳	米、ごま油、さとう じゃがいも、油 エッグケアマヨネーズ	鶏もも肉、油揚げ みそ 牛乳	ごぼう、にんじん、しょうが ピーマン、だいこん、だいこんの葉 りんご	しょう油、みりん 料理酒、出汁 ケチャップ
25	土	ごはん 豚肉のケチャップ炒め さつま芋サラダ 味噌汁(白菜・わかめ) みかん缶	クッキー 牛乳	米、油、小麦粉 さつま芋・さとう エッグケアマヨネーズ 片栗粉	豚小間肉 みそ 牛乳	玉ねぎ、ピーマン きゅうり、にんじん 白菜、わかめ みかん缶	塩、料理酒 ケチャップ 中濃ソース 出汁
26	日						
27	水	ジャムパン ミートグラタン ほうれん草ときのこのソテー 豆乳スープ(じゃが芋・玉ねぎ) りんご	ツナおかかおにぎり 牛乳	食パン、イチゴジャム マカロニ、小麦粉 油、じゃがいも、米	豚ひき肉、豆乳 ピザ用チーズ 花鰹 牛乳	たまねぎ、ほうれんそう キャベツ、にんじん、しめじ パセリ缶、青のり りんご	塩、ケチャップ コンソメ、しょう油
28	木	ごはん ささ身のコーンフレーク焼き さつま芋の黄金煮 味噌汁(豆腐・なめこ) みかん	肉みそごはん 牛乳	米、さつま芋 油 コーンフレーク エッグケアマヨネーズ	鶏ささみ肉 豆腐、みそ 牛乳 鶏ひき肉	なめこ にんにく、しょうが ねぎ、にんじん みかん	しょう油 塩 出汁
29	金	ごはん れんこんのつくね焼き 白菜ごま和え 清まし汁(玉ねぎ・わかめ) りんご	ミルクきな粉棒 牛乳	米、さとう、パン粉、油 ごま、はちみつ	鶏ひき肉、みそ スキムミルク、きな粉 牛乳	れんこん、ねぎ、はくさい にんじん、たまねぎ、わかめ りんご	塩、しょう油、出汁
30	土	ごはん レバーの芝麻揚げ 切り干し大根のさっぱり和え 味噌汁(厚揚げ・ねぎ) みかん	スイートポテト 牛乳	米、ごま油、片栗粉 油、ごま、さとう さつまいも、バター	豚レバー、厚揚げ みそ 牛乳	にんにく、しょうが、きゅうり 切干大根、にんじん ねぎ、みかん	料理酒、酢 しょう油、出汁 バニラエッセンス

