

11月の献立表

2022.11 あかねの風保育園

日	曜	昼食	おやつ	主な食材
1	火	玄米入りご飯 人参しりしり 味噌汁 鮭パン粉焼き 豆サラダ 果物	フルーツポンチ 牛乳 せんべい	米 玄米 鮭 にんにく パン粉 人参 ツナ レタス ちくわ ミックスベーツ きゅうり 豆腐 玉ねぎ わかめ
2	水	玄米入りご飯 じゃが芋豆乳煮 味噌汁 肉団子甘辛煮 華風和え 果物	さつま芋グラタン 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 豆乳 チンゲン菜 もやし 人参 白菜 油揚げ
4	金	さつま芋ご飯 大根ツナ煮 きのこ汁 さわら西京焼き ごぼうサラダ 果物	きつねおにぎり お茶 果物	米 玄米 さつま芋 さわら 大根 ツナ ごぼう きゅうり 人参 ベーコン しめじ えのき なめこ
5	土	五目焼きそば きゅうりスティック ウインナーソテー 果物	みかんゼリー お茶 果物	焼きそば 豚肉 キャベツ もやし 人参 ピーマン ウインナー きゅうり
7	月	玄米入りご飯 さつま芋甘煮 味噌汁 肉豆腐 キャベツごま酢和え 果物	焼きおにぎり 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 豆腐 白菜 人参 こんにゃく さつま芋 りんご キャベツ きゅうり かぶ しめじ
8	火	玄米入りご飯 紅白煮 味噌汁 白身魚トマトソース 白菜サラダ 果物	すいとん 牛乳 果物	米 玄米 たら 玉ねぎ ケチャップ 豆乳 じゃが芋 人参 白菜 コーン 大根 えのき わかめ
9	水	きのこご飯 かぼちゃ煮 味噌汁 果物 鶏ウイングさっぱり煮 切干大根ハハ漬け	米粉ホットケーキ 牛乳 果物	米 玄米 しめじ えのき 舞茸 鶏ウイング かぼちゃ 切干大根 きゅうり 人参 キャベツ
10	木	玄米入りご飯 里芋がんと煮 味噌汁 さば塩焼き 春雨サラダ 果物	切干大根おやき お茶 果物	米 玄米 さば 里芋 鶏肉 生姜 春雨 もやし 人参 きゅうり 豆腐 なめこ 長ねぎ
11	金	カレーライス 福神漬け 果物 フレンチサラダ りんごジュース (幼児)	黒糖くずもち お茶 果物	米 玄米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 エリンギ 大根 カレールウ レタス きゅうり りんご パイン缶
12	土	うどん ブロッコリー和え 肉じゃが 果物	焼きおにぎり お茶 果物	うどん わかめ 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー
14	月	玄米入りご飯 蓮根きんぴら きのこ汁 さんま塩焼き かぶ甘酢和え 果物	大学いも 牛乳 果物	米 玄米 さんま 大根 蓮根 人参 こんにゃく かぶ きゅうり わかめ しめじ えのき 舞茸
15	火	誕生会	かぼちゃのチャチャ 牛乳 果物	
16	水	玄米入りご飯 ごまごぼう 味噌汁 さば竜田揚げ 小松菜ナムル 果物	人参ケーキ 牛乳 果物	米 玄米 さば 生姜 ごぼう ごま 小松菜 人参 もやし じゃが芋 油揚げ わかめ
17	木	玄米入りご飯 さつま芋れんげし煮 松風焼き 柿なます 味噌汁 果物	たらし焼き お茶 果物	米 玄米 鶏肉 長ねぎ さつま芋 れんげしジュース 大根 柿 きゅうり 人参 キャベツ 生揚げ
18	金	玄米入りご飯 金時豆煮 味噌汁 麻婆豆腐 ブロッコリー和え 果物	マカロニきな粉 お茶 果物	米 玄米 豆腐 豚肉 長ねぎ ピーマン 生姜 にんにく 干し椎茸 金時豆 ブロッコリー ベーコン もやし
19	土	カレーライス フレンチサラダ 果物	ジャムサンド お茶 果物	米 玄米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ レタス きゅうり りんご パイン缶
21	月	玄米入りご飯 ひじき煮物 味噌汁 鮭塩焼き きのこサラダ 果物 果物	ふかし芋 牛乳 果物	米 玄米 鮭 ひじき 人参 油揚げ レタス しめじ えのき 豆腐 わかめ 長ねぎ さつま芋
22	火	じゃこご飯 高野豆腐煮 味噌汁 鶏照り焼き もやし塩麴和え 果物	りんごゼリー 牛乳 せんべい	米 玄米 ちりめんじゃこ 鶏肉 生姜 高野豆腐 人参 もやし ほうれん草 かぶ しめじ
24	木	玄米入りご飯 切干大根煮 味噌汁 さばみそ煮 キャベツサラダ 果物	かぼちゃ蒸しパン 牛乳 果物	米 玄米 さば 生姜 切干大根 人参 油揚げ キャベツ ツナ コーン かぼちゃ じゃが芋 玉ねぎ
25	金	納豆ご飯 切り昆布煮物 味噌汁 車麩から揚げ ほうれん草磯辺和え 果物	しょうゆだんご お茶 果物	米 玄米 納豆 車麩 切り昆布 人参 油揚げ ほうれん草 もやし のり 大根 えのき わかめ
26	土	トマトスパゲティー ブロッコリー和え フルーツヨーグルト	ホットケーキ お茶 果物	スパゲティー 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 ケチャップ ブロッコリー 豆乳ヨーグルト フルーツ缶 りんご
28	月	玄米入りご飯 蓮根チップ 春雨スープ 鶏肉玉ねぎソース マカロニサラダ 果物	ジャムサンド 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 玉ねぎ 蓮根 マカロニ きゅうり 人参 春雨 キャベツ もやし 干し椎茸 豚肉
29	火	ごま塩ご飯 芋がら煮 味噌汁 たらおろし煮 白菜お浸し 果物	焼きそば 牛乳 果物	米 玄米 ごま たら 大根 芋がら 人参 油揚げ 白菜 きゅうり しめじ小松菜 ごぼう 生揚げ
30	水	米粉パン かぼちゃサラダ 果物 クラムチャウダー ブロッコリー和え	五平もち 牛乳 果物	米粉 鶏肉 えび 人参 じゃが芋 玉ねぎ マッシュルーム 豆乳 かぼちゃ きゅうり ブロッコリー

材料の都合により、献立を変更することがあります。

15 (火) 誕生日会