

11月の献立表

2023.11 あかねの風保育園

日	曜	昼食	おやつ	主な食材
1	水	玄米入りご飯 ジャが芋がんと煮 蓮根ボール かぶ甘酢和え 果物 きのこと汁	米粉パン 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 蓮根 人参 ジャが芋 がんと かぶ きゅうり わかめ しめじ えのき なめこ
2	木	玄米入りご飯 こんにやく金平 味噌汁 鮭西京焼き 白和え 果物	大学いも 牛乳 果物	米 玄米 鮭 こんにやく 人参 ほうれん草 生揚げ 舞茸 かぼちゃ 玉ねぎ さつま芋
4	土	トマトスパゲティ ブロッコリー和え フルーツポンチ	ホットケーキ お茶 果物	スパゲティ 豚肉 人参 玉ねぎ ピーマン トマト缶 ケチャップ ブロッコリー フルーツ缶 りんご バナナ
6	月	玄米入りご飯 さつま芋ミルク煮 味噌汁 肉豆腐 きのことサラダ 果物	黒糖蒸しパン 牛乳 果物	米 玄米 豆腐 豚肉 白菜 人参 こんにやく さつま芋 牛乳 レタス しめじ えのき 大根 油揚げ
7	火	さつま芋ご飯 筑前煮 味噌汁 鮭塩焼き 白菜お浸し 果物	焼きそば 牛乳 果物	米 玄米 さつま芋 鮭 人参 ごぼう こんにやく 椎茸 鶏肉 ちくわ 白菜 きゅうり 豆腐 玉ねぎ
8	水	玄米入りご飯 切干大根煮物 味噌汁 ハンバーグ キャベツサラダ 果物	ポテトフライ 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 豚肉 玉ねぎ 切干大根 人参 油揚げ キャベツ ツナ コーン かぶ しめじ ジャが芋
9	木	納豆ご飯 ジャが芋金平 すまし汁 果物 めかじきみそ焼き ほうれん草きのこ和え	五平もち 牛乳 果物	米 玄米 納豆 めかじき ジャが芋 人参 ほ うれん草 しめじ えのき 麩 長ねぎ わかめ
10	金	玄米入りご飯 切り昆布煮物 味噌汁 鶏肉 BQソース 柿なます 果物	マカロニきな粉 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 切り昆布 人参 油揚げ 大根 きゅうり 柿 さつま芋 玉ねぎ 生揚げ
11	土	おにぎり 豚汁 果物	ジャムサンド お茶 果物	米 玄米 わかめ ごま 豚肉 人参 大根 ご ぼう さつま芋 豆腐 油揚げ こんにやく 味噌
13	月	ひじきご飯 蓮根金平 すまし汁 さばみそ煮 白菜サラダ 果物	さつま芋蒸しパン 牛乳 果物	米 玄米 さば 生姜 蓮根 人参 こんにやく 白菜 コーン ツナ 豆腐 エリンギ わかめ さつま芋
14	火	玄米入りご飯 かぼちゃ煮 味噌汁 豚肉生姜焼き 春雨サラダ 果物	米粉ホットケーキ 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 玉ねぎ 生姜 かぼちゃ 春雨 人参 きゅうり もやし 豆腐 なめこ 長ねぎ
15	水	ごま塩ご飯 大根ツナ煮 味噌汁 たらフィッシュソース 華風和え 果物	焼きおにぎり 牛乳 果物	米 玄米 ごま たら コーン 牛乳 大根 ツナ チンゲン菜 人参 もやし ハム キャベツ 油揚げ
16	木	カレーライス チーズ フレンチサラダ 果物	黒糖くずもち 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 玉ねぎ ジャが芋 人参 エリン ギ にんにく レタス きゅうり りんご パイン缶 チーズ
17	金	釜炊きご飯 豚汁 さんま塩焼き たくあん 果物	スイートポテト 牛乳 果物	米 玄米 さんま 大根 豚肉 人参 ごぼう 長ねぎ 豆腐 油揚げ こんにやく さつま芋
18	土	五目焼きそば きゅうりスティック ウインナーソーテー 果物	焼きおにぎり お茶 果物	焼きそば 豚肉 人参 キャベツ もやし ピー マン ウインナー きゅうり
20	月	玄米入りご飯 さつま芋甘煮 味噌汁 みそ焼肉 豆サラダ 果物	じゃこトースト 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 ほうれん草 レタス きゅうり 人参 ち くわ ミックスビーンズ さつま芋 りんご 大根 えのき
21	火	きのこご飯 車麩煮物 春雨スープ さば竜田揚げ 小松菜磯辺和え 果物	ちんすこう 牛乳 果物	米 玄米 しめじ えのき 舞茸 油揚げ さば 生姜 車麩 人参 小松菜 もやし 白菜 豚肉 春雨 椎茸
22	水	玄米入りご飯 金時豆煮 味噌汁 麻婆豆腐 ブロッコリーごま和え 果物	たらし焼き 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 豆腐 長ねぎ 人参 ピーマン 生姜 に んにく 干し椎茸 金時豆 ブロッコリー もやし ベーコン
24	金	玄米入りご飯 金平ごぼう 味噌汁 鮭パン粉焼き マカロニサラダ 果物	しょうゆだんご 牛乳 果物	米 玄米 鮭 にんにく ごぼう 人参 マカロ ニ きゅうり ハム 豆腐 玉ねぎ わかめ
25	土	うどん ブロッコリー和え 肉じゃが 果物	蒸しパン お茶 果物	うどん わかめ 豚肉 玉ねぎ ジャが芋 人参 ブロッコリー
27	月	じゃこご飯 ひじき煮物 味噌汁 松風焼き チーズサラダ 果物	きなこ揚げパン 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 長ねぎ ひじき 人参 油揚げ レタス きゅうり チーズ かぶ 生揚げ
28	火	玄米入りご飯 五目豆 きのこと汁 果物 いわし蒲焼き もやし塩麩和え 果物	おからスコーン 牛乳 果物	米 玄米 いわし 生姜 人参 ごぼう こんにやく 大豆 昆布 ほうれん草 もやし しめじ えのき 舞茸
29	水	米粉パン かぼちゃサラダ 果物 ポークビーンズ ブロッコリー和え	鮭おにぎり 牛乳 果物	米粉 豚肉 玉ねぎ 人参 エリンギ キャベツ 大豆 トマト缶 マカニ かぼちゃ きゅうり ブロッコリー
30	木	玄米入りご飯 里芋そばろ煮 味噌汁 さば塩焼き 切干大根ハハ漬け 果物	すいとん 牛乳 果物	米 玄米 さば 里芋 鶏肉 切干大根 きゅう り 人参 キャベツ 生揚げ 大根 椎茸 豚肉

材料の都合により、献立を変更することがあります。

17（金）誕生日会、さんま焼きパーティー