



# R2年 11月 予定献立



日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	主な食材	おやつ	主な食材	夕食
2	月	ご飯(米)	豚肉のソース焼き ひじきの煮物 ほうれん草の白和え キャベツと人参の味噌汁	豚肉 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン ソース 醤油 塩 菜種油 ひじき 人参 油揚げ 素精糖 醤油 菜種油 ほうれん草 人参 こんにゃく 豆腐 練りごま 素精糖 味噌 キャベツ 人参 ねぎ 味噌 にぼしだし	大学芋 果物 牛乳	さつま芋 素精糖 醤油 ごま 菜種油	スパゲティ サラダ 汁物
17	火	ご飯(米)	豆腐のまさご揚げ かぼちゃの煮物 三色酢の物 ニラと卵のみそ汁	豆腐 鶏肉 人参 葱 ひじき じゃこ 片栗粉 塩 醤油 素精糖 酒 菜種油 かぼちゃ 素精糖 醤油 きゅうり 人参 もやし 素精糖 醤油 酢 塩 ニラ 卵 玉ねぎ 味噌 にぼしだし	ヨーグルト クラッカー 果物 麦茶	ヨーグルト クラッカー	炒飯 サラダ 汁物
4	水	ご飯(米) 18日 わかめご飯 (米 わかめ 酒 塩)	★鮭のピザ風焼き 大豆サラダ 春雨と野菜のスープ	鮭 玉ねぎ ピーマン チーズ ケチャップ 塩 酒 大豆 大根 人参 きゅうり ツナ 酢 塩 菜種油 春雨 人参 もやし チンゲン菜 塩 醤油 ごま油 かつお昆布だし	きなこラスク 果物 牛乳	フランスパン 素精糖 バター きなこ	おにぎり 和え物 汁物
5	木	ご飯(米)	ハヤシライス 里芋のごまマヨネーズ和え 豆腐とえのきのスープ	豚肉 玉ねぎ しめじ 素精糖 塩 バター ソース 小麦粉 ケチャップ トマト缶 菜種油 里芋 ほうれん草 人参 こんにゃく ごま マヨネーズ 素精糖 醤油 豆腐 えのき 万能ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし	クッキー 果物 牛乳	薄力粉 BP 砂糖 卵 バター	混ぜご飯 煮物 汁物
6	金	パン (パン・ジャム)	マカロニグラタン 柿サラダ 玉ねぎとベーコンのスープ	マカロニ 鶏肉 玉ねぎ しめじ 塩 薄力粉 牛乳 チーズ バター パン粉 パセリ 柿 きゅうり キャベツ 塩 酢 菜種油 玉ねぎ 人参 ベーコン 塩 菜種油	きつねご飯 果物 牛乳	ご飯 油揚げ 醤油 素精糖 みりん	ご飯 焼きもの 汁物
7	土	ご飯(米)	鮭の磯辺焼き キャベツとコーンのサラダ ほうれん草と厚揚げのみそ汁	鮭 醤油 酒 みりん 青のり キャベツ きゅうり コーン 酢 塩 菜種油 ほうれん草 厚揚げ 玉ねぎ 味噌 にぼしだし	レーズン 蒸しパン 果物 牛乳	薄力粉 BP 砂糖 レーズン	
9	月	ご飯(米)	根菜つくね 人参の土佐煮 ★キャベツときゅうりの中華和え 切干大根のみそ汁	鶏ひき肉 木綿豆腐 長ねぎ 牛蒡 れんこん 卵 パン粉 塩 素精糖 醤油 酒 片栗粉 人参 かつお節 醤油 キャベツ きゅうり 素精糖 醤油 酢 ごま油 切干大根 人参 味噌 にぼしだし	揚げうどん (カレー味) 果物 牛乳	うどん 塩 カレー粉 菜種油	混ぜご飯 煮物 汁物
10	火	ご飯(米)	★鯖の甘酢あん おからの煮物 ほうれん草のごま和え さつま芋のみそ汁	鯖 酒 片栗粉 菜種油 ケチャップ 醤油 砂糖 酢 おから 豚肉 人参 椎茸 こんにゃく はす ごぼう 素精糖 醤油 みりん ほうれん草 キャベツ 醤油 素精糖 ごま さつま芋 玉ねぎ 万能ねぎ 味噌 にぼしだし	みたらし団子 果物 牛乳	上新粉 白玉粉 素精糖 醤油 片栗粉	ご飯 焼きもの 汁物
11	水	中華麺	野菜タンメン 大豆とじゃこの炒り煮 わかめときゅうりのごま酢和え	鶏から 豚骨 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし チンゲン菜 にんにく 生姜 塩 大豆 じゃこ 醤油 素精糖 みりん 菜種油 わかめ きゅうり 酢 素精糖 塩 ごま	★チーズ おにぎり 果物 牛乳	ご飯 チーズ かつお節 醤油	炒飯 サラダ 汁物
12	木	黒米ご飯 (米 黒米 ご ま塩)	ぶりのみそ漬け焼き 里芋の煮物 紅白なます 椎茸と麩のすまし汁	ぶり 味噌 醤油 みりん 酒 里芋 さやいんげん 素精糖 塩 醤油 大根 人参 菊 素精糖 塩 酢 椎茸 麩 万能ねぎ 塩 醤油 酒 かつお昆布だし	バナナケーキ 果物 牛乳	薄力粉 バナナ バター 砂糖 卵 BP 牛乳	スパゲティ サラダ 汁物
26	木	ご飯(米)	ぶりのみそ漬け焼き 里芋の煮物 大根のゆかり和え 椎茸と麩のすまし汁	ぶり 味噌 醤油 みりん 酒 里芋 さやいんげん 素精糖 塩 醤油 大根 人参 ゆかり 塩 椎茸 麩 万能ねぎ 塩 醤油 酒 かつお昆布だし	果物 牛乳		
13	金	焼き芋	焼き芋 キャベツときゅうりの塩もみ 具沢山汁 <0.1歳の献立>	さつま芋 キャベツ きゅうり 塩 鶏肉 大根 ごぼう 人参 椎茸 万能ねぎ 豆腐 塩 醤油 かつお昆布だし ご飯 豚の生姜焼き 焼き芋 キャベツときゅうりの塩もみ 具沢山汁	ホイップジャム サンド 果物 牛乳	パン いちごジャム 豆乳 ホイップクリーム	おにぎり 和え物 汁物
27	金	ご飯(米)	豚の生姜焼き さつま芋の甘煮 キャベツときゅうりの塩もみ 具沢山汁	豚肉 玉ねぎ 生姜 醤油 みりん 菜種油 さつま芋 素精糖 醤油 塩 キャベツ きゅうり 塩 大根 ごぼう 人参 椎茸 万能ねぎ 豆腐 塩 醤油 かつお昆布だし	果物 牛乳		
14	土	ご飯(米)	鶏のマーマレード焼き じゃこサラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	鶏肉 マーマレードジャム 醤油 みりん 酒 じゃこ 大根 人参 きゅうり 醤油 酢 塩 菜種油 玉ねぎ 油揚げ わかめ 味噌 にぼしだし	フルーツ寒天 せんべい 牛乳	リンゴジュース パイン缶 寒天 砂糖 せんべい	
28	土	ご飯(米)					

しもほうや保育園

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

☆13日は焼き芋会です。

☆18日は誕生を祝う行事食です。12日は七五三のお祝い膳です。

※★印は新メニューです。