



R3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
1	29	月	ご飯(米) 鶏の竜田揚げ 里芋と根菜の煮物 大根のゆかり和え なめこと豆腐のみそ汁	鶏肉 醤油 酒 生姜 片栗粉 菜種油 里芋 人参 ごぼう はす 干し椎茸 さやえんどう 醤油 素精糖 菜種油 かつおだし 大根 人参 ゆかり 塩 なめこ 豆腐 万能ねぎ 味噌 にぼしだし	スコーン 果物 牛乳	薄力粉 BP 素精糖 牛乳 バター ジャム	スパゲティ サラダ 汁物
15		月	黒米ご飯(米 黒米 ごま 塩) 鶏肉の香味焼き 里芋と根菜の煮物 紅白なます 椎茸と玉ねぎのすまし汁	鶏肉 梅びしお 醤油 みりん 酒 里芋 人参 ごぼう はす 干し椎茸 さやえんどう 醤油 素精糖 菜種油 かつおだし 大根 人参 菊 素精糖 塩 酢 椎茸 玉ねぎ ほうれん草 塩 醤油 かつお昆布だし	レーズン スコーン 果物 牛乳	薄力粉 BP 素精糖 牛乳 バター レーズン	
2	16	火	うどん 野菜うどん 金時豆の甘煮 キャベツときゅうりの塩もみ	うどん 鶏肉 大根 ごぼう 人参 椎茸 万能ねぎ 豆腐 塩 醤油 みりん かつお昆布だし 金時豆 素精糖 塩 キャベツ きゅうり 塩	しめじご飯 果物 牛乳	米 しめじ 人参 油揚げ 塩 醤油 素精糖 みりん	混ぜご飯 煮物 汁物
17		水	さつま芋ご飯(米 塩 酒 ごま さつま芋) 焼き芋 うどん 野菜うどん 焼き芋 キャベツときゅうりの塩もみ	うどん 鶏肉 大根 ごぼう 人参 椎茸 万能ねぎ 豆腐 塩 醤油 みりん かつお昆布だし さつま芋 キャベツ きゅうり 塩	りんごケーキ 果物 牛乳	薄力粉 BP 砂糖 卵 バター 牛乳 りんご 豆乳ホイップ	おにぎり 和え物 汁物
4	18	木	ご飯(米) 根菜つくね かぼちゃの甘煮 わかめときゅうりの酢の物 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 かぼちゃ 素精糖 醤油 わかめ きゅうり 酢 素精糖 醤油 切干大根 人参 味噌 にぼしだし	牛乳寒天 せんべい 麦茶	牛乳 寒天 素精糖 みかん せんべい	ご飯 焼きもの 汁物
5	19	金	ご飯(米) 麻婆豆腐丼 春雨サラダ キャベツとわかめのすまし汁	米 豆腐 豚肉 葱 人参 生姜 にんにく 菜種油 味噌 醤油 素精糖 片栗粉 春雨 人参 もやし きゅうり 酢 素精糖 醤油 菜種油 キャベツ わかめ 玉ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし	スノーボール クッキー 果物 牛乳	薄力粉 BP 卵 バター 砂糖 粉糖	炒飯 サラダ 汁物
6	20	土	ご飯(米) 鮭の塩焼き 肉じゃが わかめと豆腐のみそ汁	鮭 塩 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ さやいんげん 素精糖 醤油 みりん 菜種油 わかめ 豆腐 ねぎ 味噌 にぼしだし	コーン 蒸しパン 果物 牛乳	薄力粉 BP 素精糖 コーン	
8	22	月	ご飯(米) 豆腐ハンバーグ 五目きんぴら ブロッコリーの塩茹で キャベツと油揚げのみそ汁	牛肉 豚肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 牛乳 卵 塩 ケチャップ 中濃ソース 豚肉 はす ごぼう 人参 つきこんにやく ごま 醤油 素精糖 菜種油 ブロッコリー 塩 キャベツ 油揚げ 味噌 にぼしだし	マカロニきな粉 果物 牛乳	マカロニ きな粉 素精糖 塩	おにぎり 和え物 汁物
9	30	火	ご飯(米) 鶏の照り焼き ひじきの煮物 里芋のごまマヨネーズ和え 白菜のすまし汁	鶏肉 醤油 みりん 酒 ひじき 人参 油揚げ 醤油 素精糖 菜種油 里芋 ほうれん草 人参 こんにやく ごま マヨネーズ 素精糖 醤油 白菜 えのき ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし	★おやき 果物 牛乳	米 豚肉 ねぎ キャベツ 人参 片栗粉 醤油 ごま油 菜種油 かつお節	ご飯 焼きもの 汁物
10	24	水	ご飯(米) 鯖の塩焼き 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 塩 おから 豚肉 人参 椎茸 こんにやく 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	ホイップジャム サンド 果物 牛乳	パン ジャム 豆乳ホイップ グラニュー糖	スパゲティ サラダ 汁物
11	25	木	パン(バンドミ ジャム) マカロニグラタン みかんサラダ ジュリエンスープ	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 油 ブロッコリー みかん キャベツ レーズン 酢 塩 菜種油 キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ ベーコン 塩 菜種油	わかめおにぎり 果物 牛乳	米 わかめ 酒 塩	炒飯 サラダ 汁物
12	26	金	ご飯(米) ぶりのみそ漬け焼き ★大根のそぼろあんかけ 三色酢の物 きのこのすまし汁	ぶり 味噌 醤油 みりん 酒 大根 人参 鶏肉 素精糖 醤油 酒 片栗粉 きゅうり 人参 もやし 素精糖 醤油 酢 塩 えのき 椎茸 豆腐 ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし	大学芋 果物 牛乳	さつま芋 素精糖 醤油 ごま 菜種油	混ぜご飯 煮物 汁物
13	27	土	ご飯(米) 鶏のさつぱり煮 じゃこサラダ もやしと厚揚げのみそ汁	鶏肉 醤油 酢 素精糖 酒 生姜 じゃこ 大根 人参 きゅうり 醤油 酢 塩 菜種油 もやし 厚揚げ 玉ねぎ 味噌 にぼしだし	メープル クッキー 果物 牛乳	薄力粉 片栗粉 メープルシロップ 菜種油	

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。

☆17日は誕生を祝う行事食です。

☆15日は七五三のお祝い膳です。

※★印は、新メニューです。 今月の果物予定:りんご 柿 みかん

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
今月の平均栄養価(幼児)	584kcal	22.9g	19.3g	271mg
栄養目標量	596kcal	21.0g	19.0g	258mg