



# R4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	火	ご飯(米)	豆腐のまご揚げ 筑前煮 大根と柿の甘酢和え キャベツの味噌汁	鶏ひき肉 豆腐 人参 長葱 ひじき じゃこ 片栗粉 塩 醤油 素精糖 酒 菜種油 里芋 鶏肉 人参 ごぼう 蓮根 干し椎茸 こんにゃく さやえんどう 醤油 素精糖 大根 柿 胡瓜 素精糖 酢 塩 キャベツ 油揚げ 味噌 煮干しだし	マカロニきな粉 果物 牛乳	マカロニ きな粉 素精糖 塩	ご飯 焼きもの 汁物
2	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 豆腐のみそ汁	鯖 酒 塩 おから 豚ひき肉 人参 椎茸 こんにゃく 蓮根 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 豆腐 若芽 麩 にぼしだし 味噌	レーズン クッキー 果物 牛乳	小麦粉 バター 素精糖 レーズン BP	ご飯 焼きもの 汁物
15	火	うどん	けんちんうどん 焼きいも キャベツと胡瓜の塩もみ	鶏肉 大根 人参 里芋 油揚げ 小松菜 長葱 かつお昆布だし 醤油 みりん 酒 塩 さつま芋 キャベツ 胡瓜 塩	手作ふりかけ おにぎり 果物 牛乳	米 ひじき 小松菜 じゃこ ごま ごま油 醤油	スパゲティ サラダ 汁物
16	水	ご飯(米)	つくね けんちん汁 キャベツと胡瓜のゆかり和え	鶏挽肉 玉葱 長葱 蓮根 かつお昆布だし 片栗粉 醤油 生姜 塩 味噌 大根 人参 里芋 油揚げ 小松菜 長葱 かつお昆布だし 醤油 みりん 酒 塩 キャベツ 胡瓜 塩 ゆかり	★野菜チップ 果物 牛乳	じゃが芋 さつまいも 蓮根 塩 菜種油	おにぎり 和え物 汁物
17	木	パンドミ (パン・ジャム)	マカロニグラタン ブロッコリーのサラダ コーンスープ	マカロニ 鶏肉 玉葱 しめじ 塩 小麦粉 牛乳 チーズ バター パン粉 パセリ ブロッコリー キャベツ 人参 ツナ 塩 素精糖 酢 菜種油 玉葱 コーン コンソメ 塩 菜種油	★そぼろおにぎり 果物 牛乳	米 豚挽き肉 酒 醤油 素精糖 万能葱	炒飯 サラダ 汁物
4	金	ご飯(米)	カレーライス 根菜サラダ 豆腐とえのきのスープ	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 カレー粉 小麦粉 塩 チーズ りんご トマト 牛乳 菜種油 ケチャップ ソース 大根 蓮根 ごぼう 人参 胡瓜 ツナ こんにゃく ごま マヨネーズ 醤油 素精糖 鶏ひき肉 豆腐 えのき 万能ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし	大学芋 果物 牛乳	さつまいも 菜種油 素精糖 醤油 ごま	おにぎり 和え物 汁物
5	土	ご飯(米)	鶏肉のマーメレード焼き コールスローサラダ ほうれん草のすまし汁	鶏肉 マーメレードジャム 醤油 みりん 酒 キャベツ 人参 胡瓜 レーズン 塩 酢 菜種油 ほうれん草 人参 玉葱 塩 醤油 かつお昆布だし	クラッカーサンド 果物 牛乳	クラッカー ジャム	
7	月	ご飯(米)	麻婆豆腐丼 ほうれん草のナムル さつま芋の味噌汁	豆腐 豚ひき肉 長葱 人参 生姜 にんにく 味噌 醤油 素精糖 片栗粉 菜種油 ほうれん草 もやし 醤油 ごま油 ごま 塩 さつま芋 青梗菜 万能ねぎ 味噌 煮干しだし	★ポンデケーキ ジョ 果物 牛乳	白玉粉 豆腐 チーズ 素精糖 塩 菜種油	ご飯 焼きもの 汁物
8	火	ご飯(米)	豚の生姜焼き 五色和え 里芋の胡麻マヨ和え かぶの味噌汁	豚肉 玉葱 生姜 醤油 みりん 菜種油 小松菜 コーン しめじ 人参 もやし かつお節 醤油 里芋 ほうれん草 人参 板こんにゃく ごま マヨネーズ 素精糖 醤油 かぶ 油揚げ 若芽 味噌 煮干しだし	レーズン 蒸しパン 果物 牛乳	小麦粉 BP 素精糖 レーズン	スパゲティ サラダ 汁物
9	水	ご飯(米)	コロッケ ★チキンサラダ トマト 春雨スープ	豚挽肉 じゃが芋 玉葱 パン粉 塩 小麦粉 菜種油 ケチャップ ソース カレー粉 ブロッコリー 人参 パプリカ ささみ 塩 マヨネーズ レモン トマト 春雨 青梗菜 玉葱 ささみ 塩 醤油 かつお昆布だし	★フロマーージュ 果物 麦茶	コンスターチ 素精糖 寒天 牛乳 いちごジャム 豆乳ホイップ	ご飯 焼きもの 汁物
10	木	中華麺	ジャージャー麺 大豆とじゃこの炒り煮 椎茸と青菜のスープ	豚挽き肉 玉葱 茄子 長葱 酒 醤油 味噌 塩 素精糖 にんにく 生姜 菜種油 片栗粉 大豆 じゃこ 醤油 みりん 菜種油 素精糖 鶏挽肉 椎茸 ほうれん草 玉ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし	★チーズ おにぎり 果物 牛乳	米 チーズ かつお節 醤油	おにぎり 和え物 汁物
11	金	ご飯(米)	ちゃんちゃん焼き ネバネバ和え 切干大根の煮物 五目汁	鮭 えのき 玉葱 長葱 人参 もやし 味噌 酒 素精糖 醤油 菜種油 にんにく 小松菜 おくら 切り昆布 納豆 かつおだし 塩 素精糖 醤油 切干大根 人参 油揚げ さやいんげん 素精糖 醤油 菜種油 豆腐 かぼちゃ 椎茸 長葱 こんにゃく 鶏肉 味噌 にぼしだし	フルーツ ヨーグルト クラッカー 麦茶	ヨーグルト みかん缶 素精糖 バナナ	ご飯 焼きもの 汁物
12	土	ご飯(米)	チャーハン ひじきとコーンのサラダ 大根の味噌汁	豚ひき肉 ミックスベジタブル 長葱 にんにく ごま油 醤油 塩 ひじき 人参 胡瓜 コーン 酢 塩 醤油 菜種油 素精糖 大根 人参 長葱 豆腐 味噌 煮干し	★梅おにぎり 果物 牛乳	米 梅	
14	月	黒米ご飯 (米 黒米 ご ま塩) 28日ご飯 (米)	鶏の竜田揚げ 里芋の煮物 紅白なます 椎茸と麩のすまし汁	鶏肉 生姜 にんにく 醤油 みりん 酒 片栗粉 菜種油 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 かつお昆布だし	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	炒飯 サラダ 汁物

※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。

しもほうや保育園

☆15日は焼き芋会です。(16日延期の場合は、献立が変更になります。)

☆9日は誕生を祝う行事食です。14日は七五三のお祝い膳です。

※★印は新メニューです

	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