



11月予定献立



2022年11月
風の子第二保育園

日	曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名(○は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です)			
					黄(熱や力になるもの)	赤(からだを作るもの)	緑(体の調子を整えるもの)	その他
1	15	火	豆乳 ごはん 赤魚のから揚げ 即席漬け 春雨炒め 小江戸汁<豚肉 さつま芋 大根 にんじん ネギ 糸こんにゃく しめじ>	鶏ごぼうごはん ほうれん草の煮浸し 昆布	米、片栗粉、春雨、さつま芋、糸こんにゃく	○豆乳、赤魚、ベーコン、豚こま肉、◎鶏もも肉	生姜、白菜、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、大根、ネギ、しめじ、◎ごぼう、ほうれん草、昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
2	16	水	じゃが芋 ごはん マーボー豆腐 茄子のオープン焼き ひじきとほうれん草のサラダ 野菜わん<大根 玉ねぎ ワカメ>	おさつりんご キャベツの即席漬け 煮干し	○じゃが芋、◎さつま芋	豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ、◎煮干し	生姜、にんにく、ネギ、にんじん、生椎茸、茄子、ひじき、ほうれん草、きゅうり、コーン、大根、玉ねぎ、ワカメ、◎りんご、キャベツ	醤油、食塩、料理酒、三温糖、穀物酢、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
3	17	木	干し芋 ごはん 豚肉のホイル包み焼き きゅうりのパリパリ漬け がんもと大根の煮物 味噌汁<キャベツ 油揚げ>	吹き寄せおこわ 白菜の煮浸し 昆布	○さつま芋、米、◎もち米	豚ロース肉、がんも、油揚げ、◎鶏もも肉	にんにく、玉ねぎ、舞茸、にんじん、きゅうり、生姜、大根、干し椎茸、キャベツ、◎菜、しめじ、白菜、昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、穀物酢、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
4	18	金	豆乳 ごはん 鶏の塩麴から揚げ れんこんきんぴら 大豆もやしのサラダ 味噌汁<白菜 ネギ ワカメ>	ツナきのごはん ブロッコリー するめ	米、片栗粉、糸こんにゃく、白ゴマ	○豆乳、鶏もも肉、さつま揚げ、ハム、◎ツナ、するめ	生姜、にんにく、玉ねぎ、れんこん、にんじん、大豆もやし、きゅうり、白菜、ネギ、ワカメ、◎しめじ、舞茸、ブロッコリー	塩麴、醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、サラダ油、鰹昆布だし汁
5	19	土	干し芋 ごはん ハンバーグきのこソース 白菜のサラダ 味噌汁<えのき ほうれん草>	おにぎり(ワカメ ゴマ) 煮干し	○さつま芋、米、片栗粉、◎白ゴマ	牛豚合挽肉、木綿豆腐、ハム、◎煮干し	玉ねぎ、ぶなびー、白菜、にんじん、きゅうり、えのき、ほうれん草、◎ワカメ	醤油、食塩、穀物酢、料理酒、中濃ソース、ケチャップ、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁、◎本みりん
6	20	日	お休み	お休み				
7	21	月	さつま芋 ごはん カレイの照り焼き かぼちゃ炒め 豚肉と白菜の煮物 味噌汁<じゃが芋 玉ねぎ ワカメ>	チキンライス 昆布	○さつま芋、米、じゃが芋	カレイ、ベーコン、豚こま肉、◎鶏もも肉	かぼちゃ、玉ねぎ、白菜、ネギ、にんじん、しめじ、ワカメ、◎ピーマン、昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁、◎ケチャップ
8	22	火	豆乳 ごはん 真珠蒸し ほうれん草炒め ワカメの酢の物 のっぺい汁<里芋 大根 豆腐 にんじん ネギ 油揚げ>	お好み焼き 昆布	米、もち米、片栗粉、里芋、◎小麦粉、山芋、揚げ玉	豚ひき肉、ツナ、絹豆腐、油揚げ、◎豚バラ肉、卵	生姜、玉ねぎ、ほうれん草、しめじ、コーン、ワカメ、きゅうり、にんじん、大根、ネギ、◎キャベツ、青海苔、昆布	生姜、醤油、食塩、料理酒、穀物酢、三温糖、サラダ油、鰹昆布だし汁、◎中濃ソース
誕生会メニュー					米、白ゴマ、片栗粉、さつま芋、黒ゴマ、卵不使用マヨネーズ	○豆乳、鶏もも肉、鮭、ベーコン、◎ウインナー	ワカメ、梅干し、レモン、にんにく、しめじ、エリンギ、舞茸、玉ねぎ、水菜、ブロッコリー、にんじん、ほうれん草、コーン、柿、りんご、◎海苔、昆布	醤油、食塩、料理酒、三温糖、サラダ油、穀物酢、◎ケチャップ
9	30	水	干し芋 ごはん かむかむハンバーグ オープン焼き フレンチサラダ 味噌汁<大根 油揚げ>	みたらし団子 スティックきゅうり 煮干し	○さつま芋、米、片栗粉、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ、◎上新粉	牛豚合挽肉、木綿豆腐、ハム、油揚げ、◎煮干し	玉ねぎ、ごぼう、れんこん、しめじ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、黄色パプリカ、大根、◎きゅうり	醤油、食塩、料理酒、穀物酢、本みりん、三温糖、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁、◎ザラメ糖
10	24	木	豆乳 ごはん ポテトコロッケ おかかマヨ和え 柿なます 味噌汁<なめこ 豆腐 ネギ>	ひじき大豆ごはん 白菜の即席漬け 昆布	米、じゃが芋、小麦粉、パン粉、卵不使用マヨネーズ	○豆乳、豚ひき肉、おから、卵、鰹節、竹輪、絹豆腐、◎大豆、油揚げ	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、柿、大根、なめこ、ネギ、◎ひじき、白菜、昆布	醤油、食塩、穀物酢、三温糖、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁、◎料理酒、本みりん
11	25	金	じゃが芋 菜めし 豚肉のパーベキュー焼き 豆苗和え さつま芋と刻み昆布の煮物 味噌汁<かぶ 玉ねぎ>	きつねうどん 小松菜のお浸し	○じゃが芋、米、白ゴマ、さつま芋、糸こんにゃく◎うどん	豚ロース肉、ツナ、油揚げ	かぶの葉、生姜、にんにく、りんご、玉ねぎ、豆苗、もやし、刻み昆布、にんじん、かぶ、玉ねぎ、◎ネギ、小松菜	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、三温糖、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
12	26	土	干し芋 ごはん 手羽元のさっぱり煮 コロコロサラダ 味噌汁<キャベツ 玉ねぎ>	おにぎり(鮭) 昆布	○さつま芋、米、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ	鶏手羽元、ハム、◎鮭	生姜、にんじん、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、◎昆布	醤油、食塩、穀物酢、サラダ油、本みりん、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁
13	27	日	お休み	お休み				
14	28	月	さつま芋 ごはん 鶏肉の梅味噌焼き ほうれん草とえのきの磯和え ポテトサラダ ワカメスープ(ワカメ 春雨 ネギ ゴマ)	焼きおにぎり キャベツの即席漬け 煮干し	○さつま芋、米、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ、春雨、白ゴマ	鶏もも肉、鰹節、ハム、◎煮干し	梅干し、ほうれん草、えのき、刻み海苔、にんじん、きゅうり、ワカメ、ネギ、◎キャベツ	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁、
15	29	火	豆乳 ごはん 鮭のもみじ焼き 小松菜と油揚げの和え物 豚肉と大根の煮物 味噌汁<白菜 えのき>	揚げじゃが芋 ブロッコリー 煮干し	米、卵不使用マヨネーズ、◎じゃが芋	○豆乳、鮭、油揚げ、豚バラ肉、◎煮干し	にんじん、小松菜、もやし、大根、生姜、白菜、えのき、◎ブロッコリー、青海苔	醤油、食塩、料理酒、三温糖、本みりん、味噌、鰹昆布だし汁、◎サラダ油

3歳以上児は午前補食を除いた献立になります。
麦茶は食事時ほか必要に応じてお出ししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

11日(金) ちきゅう・うちゅう組は遠足の日に
なりますので、お弁当の用意をお願いします。

15日(火)
畑で収穫したさつま芋を使って、ぎんが組が昼食で食べる小江戸汁を作ります！

22日(火) 誕生会メニュー

ワカメごはん 梅しそごはん
鶏のから揚げレモンソース 鮭ときのこのオープン焼き
大学芋 水菜のサラダ
りんご 柿

おやつ 飾りごはん 昆布

