１１月予定献立

2023年11月
風の子保育園

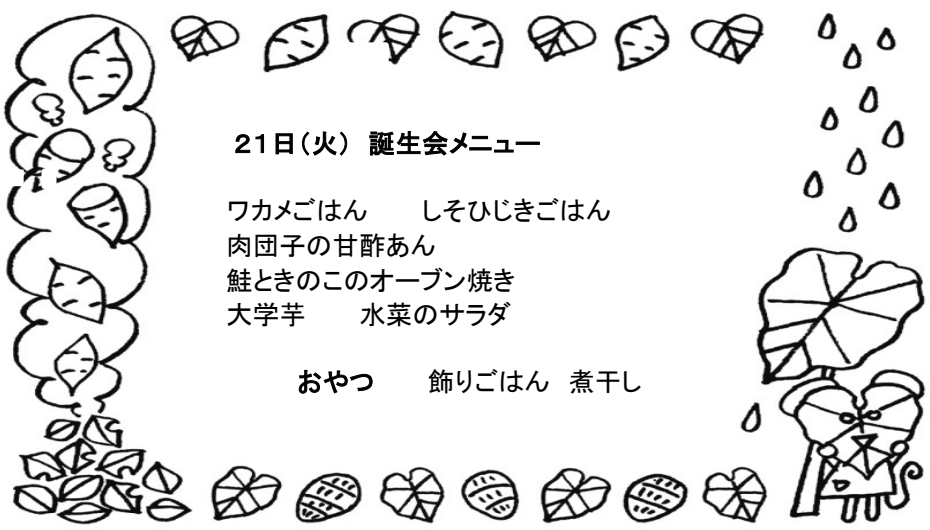
日		曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名（〇は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です）			
						黄（熱や力になるもの）	赤（からだを作るもの）	緑（体の調子を整えるもの）	その他
1	15	水	じゃが芋	ごはん 豚肉の味噌焼き 即席漬け 刻み昆布の煮物 野菜わん（豆腐　ネギ　ほうれん草）	おさつりんご キャベツの煮浸し 煮干し	〇じゃが芋、米、糸こんにゃく、◎さつま芋	豚ロース肉、さつま揚げ、絹豆腐、◎煮干し	生姜、にんにく、白菜、きゅうり、刻み昆布、にんじん、ネギ、ほうれん草、◎りんご、キャベツ	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、穀物酢、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
2	16	木	豆乳	ごはん 豆腐のつくね煮 金時豆の甘煮 れんこんとごぼうのサラダ 味噌汁（キャベツ　舞茸　えのき）	ゴマダレ団子 小松菜の煮浸し 煮干し	米、片栗粉、卵不使用マヨネーズ、◎上新粉、米粉、白黒ゴマ	〇豆乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、金時豆、ツナ、◎煮干し	玉ねぎ、ひじき、れんこん、ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン、キャベツ、舞茸、えのき、◎小松菜	醤油、食塩、料理酒、三温糖、穀物酢、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁、◎ザラメ糖
	17	金	さつま芋	ごはん チキンロール 茄子とピーマンの味噌炒め 柿なます 味噌汁（じゃが芋　玉ねぎ　ワカメ）	こぎつねごはん ブロッコリー 昆布	〇さつま芋、米、じゃが芋	鶏もも肉、竹輪、◎油揚げ	生姜、にんじん、ごぼう、茄子、ピーマン、柿、大根、玉ねぎ、ワカメ、◎ネギ、ブロッコリー、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	土	干し芋	ごはん 豚肉の炒め煮 大豆もやしのサラダ 味噌汁（白菜　えのき）	おにぎり（鮭） 煮干し	〇さつま芋、米	豚バラ肉、ハム、◎鮭、煮干し	生姜、にんにく、玉ねぎ、大豆もやし、にんじん、きゅうり、白菜、えのき	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、ゴマ油、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁
6	20	月	じゃが芋	ごはん 鶏肉の西京焼き かぼちゃ炒め フレンチサラダ 味噌汁（豆腐　玉ねぎ　油揚げ）	米粉のおにまんじゅう きゅうりの即席漬け 煮干し	〇じゃが芋、米、◎米粉、さつま芋	鶏もも肉、ツナ、ハム、絹豆腐、油揚げ、◎煮干し	かぼちゃ、玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、黄色パプリカ、玉ねぎ、◎きゅうり	醤油、食塩、穀物酢、料理酒、サラダ油、西京味噌、鰹昆布だし汁、◎上白糖
7		火	豆乳	ごはん かむかむハンバーグ 粉ふき芋 白菜コールスローサラダ 味噌汁（大根　小松菜）	ひじき大豆ごはん ブロッコリー 昆布	米、片栗粉、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ	〇豆乳、牛豚合挽肉、木綿豆腐、ハム、◎大豆、油揚げ	玉ねぎ、ごぼう、れんこん、白菜、きゅうり、にんじん、コーン、大根、小松菜、◎ひじき、ブロッコリー、昆布	醤油、食塩、料理酒、穀物酢、本みりん、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
	21			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	〇豆乳、牛豚合挽肉、鮭、ハム、◎ウインナー、煮干し	ワカメ、梅干し、ひじき、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、舞茸、水菜、ブロッコリー、にんじん、サラダほうれん草、コーン、柿、りんご、◎海苔	醤油、食塩、料理酒、三温糖、ケチャップ、サラダ油、穀物酢
8	22	水	干し芋	菜めし 豚肉のホイル包み焼き かぶの甘酢漬け 五目きんぴら 味噌汁（キャベツ　油揚げ）	鶏きのこごはん ほうれん草の煮浸し 昆布	〇さつま芋、米、白ゴマ、糸こんにゃく	豚ロース肉、さつま揚げ、油揚げ、◎鶏肉	玉ねぎ、舞茸、かぶ、かぶの葉、れんこん、にんじん、エリンギ、キャベツ、◎しめじ、えのき、干し椎茸、ほうれん草、昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、ゴマ油、三温糖、穀物酢、味噌、鰹昆布だし汁
9	30	木	さつま芋	ごはん 鮭のもみじ焼き 大豆もやしと小松菜の和え物 豚肉と大根の煮物 味噌汁（玉ねぎ　しめじ　ワカメ）	里芋のから揚げ 白菜の煮浸し 煮干し	〇さつま芋、米、卵不使用マヨネーズ、白ゴマ、◎里芋、片栗粉	鮭、豚バラ肉、◎煮干し	にんじん、大豆もやし、小松菜、大根、生姜、玉ねぎ、しめじ、ワカメ、◎白菜	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、◎サラダ油
10	24	金	豆乳	ごはん 揚げ餃子 トマト ワカメとささみの和え物 味噌汁（なめこ　豆腐　ネギ）	れんこんもち するめ	米、餃子の皮、片栗粉	〇豆乳、豚ひき肉、ささみ、絹豆腐、◎するめ	キャベツ、ニラ、生姜、にんにく、トマト、ワカメ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、なめこ、ネギ、◎れんこん、万能ネギ	醤油、食塩、料理酒、穀物酢、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
11	25	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（ワカメ　ゴマ） 煮干し	〇さつま芋、米、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ、◎白ゴマ	手羽元、ハム、◎煮干し	生姜、にんじん、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、◎ワカメ	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁
13	27	月	じゃが芋	ごはん 鶏の塩麹から揚げ 豆苗和え ひじきの煮物 味噌汁（白菜　油揚げ）	豆乳くず餅 小松菜の煮浸し 昆布	〇じゃが芋、米、片栗粉、糸こんにゃく	鶏もも肉、竹輪、油揚げ、◎豆乳、きな粉	生姜、にんにく、玉ねぎ、豆苗、もやし、塩昆布、ひじき、にんじん、白菜、◎小松菜、昆布	塩麹、醤油、食塩、料理酒、サラダ油、本みりん、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁
14	28	火	豆乳	ごはん カレイの照り焼き さっぱり和え 炒り豆腐 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）	焼きおにぎり ブロッコリー 煮干し	米、白ゴマ、さつま芋、糸こんにゃく	〇豆乳、カレイ、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚こま肉、◎煮干し	きゅうり、セロリ、玉ねぎ、にんじん、大根、ネギ、しめじ、◎ブロッコリー	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、ゴマ油、穀物酢、味噌、鰹昆布だし汁、
	29	水	干し芋	ごはん マーボー豆腐 茄子のオーブン焼き ポテトサラダ ワカメスープ（ワカメ　玉ねぎ　春雨　ゴマ）	なめたけごはん 白菜の即席漬け 昆布	〇さつま芋、米、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ、春雨、白ゴマ	豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、◎ツナ	生姜、にんにく、ネギ、にんじん、生椎茸、茄子、きゅうり、ワカメ、玉ねぎ、◎なめ茸、白菜、昆布	醤油、食塩、料理酒、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁

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だししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

14日（火）
畑で収穫したさつま芋を使って、きりん組が昼食で食べる小江戸汁を作ります！

22日（水） こあら・ぱんだ・きりん・くじら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。



21日（火）　誕生会メニュー

ワカメごはん　　しそひじきごはん
肉団子の甘酢あん
鮭ときのこのオーブン焼き
大学芋　　水菜のサラダ

おやつ　　飾りごはん　煮干し