



11月予定献立



2024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	金	干し芋 ごはん 鶏のゴマから揚げ 即席漬け 五目きんぴら 味噌汁(玉ねぎ もやし ワカメ)	ハリハリごはん ほうれん草の煮浸し 昆布	○さつま芋、米、片栗粉、 白黒ゴマ、糸こんにゃく	鶏もも・ムネ肉、さつま揚 げ、◎油揚げ	白菜、きゅうり、れんこん、にんじ ん、ごぼう、玉ねぎ、もやし、ワカメ、 ◎切干大根、ほうれん草、昆布	醤油、塩、料理酒、本みり ん、三温糖、サラダ油、味 噌、鰹昆布だし汁		
2	16	土	干し芋 ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根サラダ 味噌汁(白菜 油揚げ)	おにぎり(ワカメ ゴマ) 煮干し	○さつま芋、米、マヨネー ズ、◎白ゴマ	豚ロース肉、ツナ、油揚げ、 ◎煮干し	生姜、にんにく、玉ねぎ、切干大 根、にんじん、きゅうり、白菜、◎ワ カメ	醤油、塩、料理酒、本みり ん、穀物酢、味噌、鰹昆布 だし汁		
	18	月	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)	きのおこわ 小松菜の煮浸し 昆布	○さつま芋、米、じゃが芋、 ◎もち米	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、ワカメ、玉ねぎ、◎ しめじ、えのき、舞茸、小松菜、昆 布	醤油、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		
5	19	火	豆乳 ごはん さんまの蒲焼き 豆腐炒め ワカメと春雨の酢の物 小江戸汁(豚肉 さつま芋 大根 人参 ネギ 糸こんに ゃく しめじ)	あんかけ焼きそば するめ	米、片栗粉、白ゴマ、春雨、 さつま芋、糸こんにゃく、◎ 蒸し中華麺	○豆乳、さんま、ツナ、豚こ ま肉、◎豚バラ肉、するめ	生姜、豆腐、もやし、ワカメ、春雨、 きゅうり、にんじん、大根、ネギ、し めじ、◎キャベツ、もやし	醤油、塩、料理酒、本みり ん、三温糖、穀物酢、サラ ダ油、味噌、鰹昆布だし汁		
6	20	水	干し芋 ごはん 揚げ餃子 トマト 大豆やしのサラダ 味噌汁(豆腐 白菜 ワカメ)	おにまんじゅう ブロッコリー(20日) 煮干し	○さつま芋、米、餃子の 皮、◎小麦粉、	豚ひき肉、ハム、絹豆腐、◎ 煮干し	生姜、にんにく、キャベツ、ニラ、ト マト、大豆やし、にんじん、きゅう り、白菜、ワカメ、◎ブロッコリー(2 0日)	醤油、塩、穀物酢、料理 酒、サラダ油、ゴマ油、三 温糖、味噌、鰹昆布だし汁		
7	21	木	豆乳 ごはん 鶏肉の梅しょうゆ焼き おかまヨ和え がんと大根の煮物 味噌汁(玉ねぎ 水菜 油揚げ)	ツナ昆布ごはん ほうれん草の煮浸し 煮干し	米、マヨネーズ、	○豆乳、鶏もも肉、竹輪、鰹 節、がんも、油揚げ、◎ツ ナ、煮干し	梅干し、キャベツ、ブロッコリー、大 根、にんじん、干し椎茸、玉ねぎ、 水菜、◎塩昆布、ほうれん草	醤油、塩、料理酒、本みり ん、三温糖、味噌、鰹昆布 だし汁		
8	金	じゃが芋	菜めし 豚肉のホイル包み焼き かぶの甘酢漬け ひじきと大豆の五目煮 味噌汁(キャベツ えのき)	さつま芋ごはん 白菜の即席漬け 煮干し	○じゃが芋、米、白ゴマ、◎ さつま芋、黒ゴマ、	豚ロース肉、大豆、油揚げ、 ◎煮干し	かぶの葉、玉ねぎ、舞茸、かぶ、ひ じき、にんじん、ごぼう、キャベツ、 えのき、◎白菜	醤油、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		
	22		お弁当の用意をお願いします。							
9	30	土	干し芋 ごはん 鶏肉のゴマ味噌焼き ツナサラダ 味噌汁(玉ねぎ ワカメ)	おにぎり(鮭) 煮干し	○さつま芋、米、白ゴマ、マ ヨネーズ	鶏もも肉、ツナ、◎鮭、煮干 し	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、 コーン、玉ねぎ、ワカメ	醤油、塩、料理酒、本みり ん、味噌、鰹昆布だし汁		
11	25	月	干し芋 ごはん タラのフライ 昆布和え 炒り鶏 味噌汁(なめこ 豆腐 ネギ)	じゃが芋の千切りお焼き スティックきゅうり 昆布	○さつま芋、米、小麦粉、 パン粉、糸こんにゃく、◎ じゃが芋	タラ、卵、鶏もも肉、絹豆 腐、◎ハム	キャベツ、ブロッコリー、塩昆布、ご ぼう、にんじん、干し椎茸、なめこ、 ネギ、◎きゅうり、昆布	醤油、塩、料理酒、本みり ん、サラダ油、中濃ソース、 味噌、鰹昆布だし汁		
12	26	火	豆乳 ごはん 和風ハンバーグきのこあん 粉ふき芋 白菜コールスローサラダ 味噌汁(大根 小松菜)	焼きしょうゆ団子 ブロッコリー 煮干し	米、片栗粉、じゃが芋、マヨ ネーズ、◎上新粉、だんご 粉、	○豆乳、牛豚合挽肉、木綿 豆腐、ハム、◎煮干し	玉ねぎ、しめじ、えのき、白菜、きゅ うり、にんじん、コーン、大根、小松 菜、◎ブロッコリー	醤油、塩、料理酒、本みり ん、穀物酢、味噌、鰹昆布 だし汁、◎上白糖		
13	27	水	じゃが芋 ごはん 豚肉の味噌焼き 金時豆の甘煮 大根サラダ ワカメスープ(ワカメ 玉ねぎ 春雨 ゴマ)	こんにゃくじゃこごはん 白菜の煮浸し 昆布	○じゃが芋、米、マヨネー ズ、春雨、白ゴマ、◎糸こ んにゃく	豚ロース肉、金時豆、ツナ、 ◎じゃこ、油揚げ、	生姜、にんにく、大根、にんじん、水 菜、ワカメ、玉ねぎ、◎白菜、昆布	醤油、塩、料理酒、本みり ん、穀物酢、三温糖、味 噌、鰹昆布だし汁		
14	木	豆乳	菜めし 鮭のもみじ焼き ほうれん草のなめ茸和え 里芋と大根のそぼろ煮 味噌汁(かぶ 油揚げ)	ネギ豚ごはん きゅうりの即席漬け 煮干し	米、白ゴマ、マヨネーズ、里 芋	○豆乳、鮭、鶏ひき肉、油揚 げ、◎豚バラ肉、煮干し	かぶの葉、にんじん、ほうれん草、 もやし、なめ茸、大根、かぶ、◎ネ ギ、きゅうり	醤油、塩、本みりん、ゴマ 油、味噌、鰹昆布だし汁		
	28		誕生会メニュー				米、白ゴマ、米粉、小麦粉、 さつま芋、マヨネーズ	○豆乳、鶏ムネ肉、竹輪、 鮭、ウィンナー、ツナ、卵、豆 乳、◎豚バラ肉、煮干し	ワカメ、梅干し、ひじき、青海苔、玉 ねぎ、しめじ、キャベツ、れんこん、 ブロッコリー、にんじん、レタス、 コーン、柿、りんご、かぼちゃ、◎ネ ギ、きゅうり	醤油、塩、三温糖、穀物 酢、サラダ油、◎料理酒、 本みりん
29	金	さつま芋	ごはん マーボー豆腐 茄子のオープン焼き ワカメとささみの和え物 かき玉汁(卵 白菜 えのき)	揚げじゃが芋 キャベツの煮浸し 煮干し	○さつま芋、米、◎じゃが 芋	豚ひき肉、木綿豆腐、ささ み、卵、◎煮干し	生姜、にんにく、ネギ、にんじん、生 椎茸、茄子、きゅうり、ワカメ、ほう れん草、白菜、えのき、◎青海苔、 キャベツ	醤油、塩、料理酒、三温 糖、穀物酢、味噌、鰹昆布 だし汁		

3歳児以上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。

22日(金) お弁当の日になりますので、にじ・そら・ちきゅう・たいよう・ぎんが・うちゅう組はお弁当の用意をお願いします。



19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

28日(木) 誕生会メニュー(パイキング)

ワカメごはん しそひじきごはん
天ぷら 鮭のちゃんちゃん焼き
ウィンナー れんこんサラダ
りんご 柿 豆乳かぼちゃプリン

