



11月予定献立



2024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(○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	○さつまいも、米、片栗粉、白黒ゴマ、糸こんにゃく	鶏もも・ムネ肉、さつまいも揚げ、◎油揚げ	白菜、きゅうり、ごぼう、れんこん、にんじん、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	○さつまいも、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	さつまいも	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)	きのこおこわ 小松菜の煮浸し 昆布	○さつまいも、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 豆苗炒め ワカメと春雨の酢の物 小江戸汁(豚肉 さつまいも 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、さつまいも、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、豆苗、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 大豆もやしのサラダ 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	○さつまいも、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、大豆もやし、にんじん、きゅうり、白菜、ワカメ、◎ブロッコリー(20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 おなかマヨ和え がんもと大根の煮物 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	22	金	お弁当の用意をお願いします。	さつまいもごはん 白菜の即席漬け 煮干し	○じゃが芋、米、白ゴマ、◎さつまいも、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
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)								
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	○さつまいも、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	○さつまいも、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
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	28	木	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
誕生会メニュー								
29	金	さつまいも	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	○さつまいも、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。

8日(金) リす・うさぎ・こあら・ぼんだ・きりん・くじら組は
お弁当の日になりますので、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いもを使って、きりん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(バイキング)

ワカメごはん しそひじきごはん
天ぷら(鶏肉 竹輪 さつまいも)
鮭のちゃんちゃん焼き
ウインナー
れんこんサラダ
りんご 柿 豆乳かぼちゃプリン

