

2024年11月

## 献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	ごはん 鮭みそ焼き ひじき煮豆 すまし汁	塩やきそば 牛乳	胚芽米、焼きそばめん、板こんにやく、砂糖、油	牛乳、さけ、だいたい水、煮付け、ベーコン、油揚げ、白みそ、凍り豆腐、ごま、かつお節	みかん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、ひじき、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
2	土	ごはん じゃがいもカレー煮 わかめのサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	じゃがいも、胚芽米、油、砂糖	豚ひき肉、絹ごし豆腐、白みそ、かつお節	みかん、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
3	日	文化の日					
4	月	振替休日					
5	火	ごはん 鶏肉のりんごソース焼き 切干大根炒り煮 みそ汁	たきこみごはん 牛乳	胚芽米、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、白みそ、かつお節	みかん、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、切り干しだいこん、りんごジャム、こんぶ(だし用)、しょうが、カットわかめ	せんべい 牛乳
6	水	ごはん 鶏肉つくねやき ツナサラダ すまし汁	レーズンパン 牛乳	ロールパン、胚芽米、パン粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、卵、かつお節、凍り豆腐	みかん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	バナナ 牛乳
7	木	ごはん ハヤシ コールスロー	マカロニきなこ 牛乳	じゃがいも、胚芽米、マカロニ、砂糖、油、小麦粉	牛乳、豚肉(ばら)、きな粉、脱脂粉乳	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、きゅうり	せんべい 牛乳
8	金	ごはん すきやき風煮 はるさめの酢の物 みそ汁	バナナケーキ 牛乳	胚芽米、じゃがいも、ホットケーキ粉、しらたき、砂糖、油、はるさめ	牛乳、豚肉(ロース)、豆乳、焼き豆腐、かにかまぼこ、白みそ、かつお節	みかん、はくさい、たまねぎ、バナナ、きゅうり、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳 せんべい
9	土	ごはん やきにく ナムル みそ汁	ゼリー・おかし	胚芽米、ごま油、油、砂糖、片栗粉	豚こま肉、白みそ、かつお節、ごま、ちくわ	みかん、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、赤ピーマン、ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ、にんにく、しょうが	せんべい 牛乳
10	日						
11	月	ごはん 鶏肉マーマレード焼き ごぼうサラダ みそ汁	あげパン 牛乳	胚芽米、コッペパン、マヨネーズ、グラニュー糖、油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、白みそ、かつお節、ごま	みかん、きゅうり、マーマレード、にんじん、ごぼう、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
12	火	けんちんうどん ブロッコリーサラダ	ピラフ 牛乳	干しうどん、さといも、胚芽米、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、ウインナー、かにかまぼこ、バター、かつお節	りんご、ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ごぼう、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
13	水	ごはん 鶏肉からあげごま風味 ほうれん草の酢みそあえ みそ汁	メロンパン 牛乳	ロールパン、胚芽米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、白みそ、ごま、かつお節	りんご、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
14	木	ごはん 鶏肉ごまバター焼き れんこんのきんぴら みそ汁	しらすトースト 牛乳	胚芽米、食パン、板こんにやく、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、ちくわ、油揚げ、白みそ、バター、すりごま、かつお節、ごま、粉チーズ	みかん、れんこん、にんじん、はくさい、こんぶ(だし用)、あおりのり	せんべい 牛乳
15	金	お赤飯 ぶりてりやき 小松菜の納豆あえ みそ汁	黒糖蒸しパン 牛乳	米、小麦粉、黒砂糖、もち米、油、砂糖、ごま油	牛乳、ぶり、挽きわり納豆、しらす干し、白みそ、ささげ(乾)、かつお節、黒ごま	りんご、こまつな、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
16	土	ごはん 鶏肉てりやき スパゲティサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	胚芽米、スパゲティ、油、はちみつ	鶏もも肉、ツナ水煮缶、白みそ、かつお節	みかん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳

屏風ヶ浦保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	日						
18	月	ごはん カレー りんごサラダ	シュガートースト 牛乳	じゃがいも、胚芽米、食パン、油、マーガリン、砂糖、小麦粉	牛乳、豚こま肉	みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りんご、きゅうり	せんべい 牛乳
19	火	ごはん 豚肉生姜焼き キャベツのマヨネーズサラダ みそ汁	ペンネミート 牛乳	胚芽米、ペンネ、マヨネーズ、油、片栗粉、オリーブ油	牛乳、豚肉(ロース)、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、白みそ、かつお節	みかん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールトマト缶詰、ピーマン、にんじん、コーン缶、しょうが、こんぶ(だし用)、レモン果	せんべい 牛乳
20	水	ごはん 鶏肉バーベキューソース焼き 切干大根のマヨネーズあえ みそ汁	ヨーグルト・おかし	胚芽米、マヨネーズ、砂糖	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、油揚げ、白みそ、ツナ水煮缶、かつお節、すりごま	りんご、はくさい、切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
21	木	ごはん 鶏肉からあげ マセドアンサラダ みそ汁	にゅうめん 牛乳	胚芽米、じゃがいも、干しとうめん、マヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、白みそ、かつお節	りんご、えのきたけ、きゅうり、にんじん、ねぎ、なめこ、コーン缶、にら、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
22	金	かきあげ丼 温野菜みそドレッシング かぶのスープ	ケーキ 牛乳	さつまいも、てんぷら粉、マヨネーズ、砂糖、はちみつ	牛乳、鶏ひき肉、さくらえび、白みそ、すりごま	みかん、かぶ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、糸みつば、かぶ・葉	せんべい 牛乳
23	土	勤労感謝の日					
24	日						
25	月	ごはん みそやきにく 春雨の中華サラダ みそ汁	しらすのまぜごはん 牛乳	胚芽米、米、さつまいも、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、焼き豚、白みそ、しらす干し、かつお節、ごま	みかん、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、きゅうり、こまつな、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
26	火	ごはん 豆腐ハンバーグ 切干大根のごま酢あえ みそ汁	ジャムサンド 牛乳	胚芽米、食パン、マーガリン、上新粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、油揚げ、ちくわ、白みそ、ごま、かつお節	みかん、たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、いちごジャム、切り干しだいこん、にんじん、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
27	水	ごはん みそチキンカツ トマトのしらすあえ すまし汁	ゼリー・おかし 牛乳	胚芽米、油、パン粉、小麦粉、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、しらす干し、赤みそ、ごま	りんご、きゅうり、トマト、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
28	木	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草の中華あえ みそ汁	おからドーナツ 牛乳	胚芽米、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ちくわ、おから、白みそ、バター、ごま、かつお節	みかん、ほうれんそう、えのきたけ、きゅうり、もやし、にんじん、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
29	金	ごはん 豚だいこん もやしのサラダ すまし汁	昆布とツナのまぜごはん 牛乳	胚芽米、米、板こんにゃく、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉(ロース)、ツナ水煮缶、白みそ、凍り豆腐、かつお節、すりごま	みかん、だいこん、もやし、にんじん、キャベツ、コーン缶、ねぎ、こんぶ佃煮、こんぶ(だし用)、しょうが	せんべい 牛乳
30	土	ごはん 肉じゃが マカロニサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	胚芽米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油	豚こま肉、ツナ水煮缶、白みそ、かつお節	みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳

☆午前おやつは乳児のみです。  
 ☆都合により変更することもあります。  
 ☆お誕生日会は22日です。  
 ☆昼食にはフルーツがでています。みかん、りんごのいずれかです。  
 ☆今月初めの食材は、さくらえび、カリフラワーです。

