

11月 献立表 幼児食



くすの子保育園

2024年 11月

日付	行事	献立名		食材名			
		昼食	午後おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1	金	ごはん 白身魚のピカタ ブロッコリーサラダ みそ汁 (こまつな)	マロンケーキ 麦茶	白身魚、粉チーズ、卵、ツナ、厚揚げ、牛乳	ブロッコリー、にんじん、スイートコーン、こまつな、だいこん	半つき米、薄力粉、マーガリン、麦みそ、ホットケーキミックス、砂糖、日本ぐり	食塩、こしょう、トマトケチャップ、ごまドレッシング、煮干しだし、麦茶
2	土	ゆかりごはん 肉じゃが みそ汁 (油揚げ)	グリーンコープのおやつ ミルクココア	しらす干し、豚もも肉、油揚げ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、だいこん、りょくとうもやし、長ねぎ	半つき米、じゃがいも、しらたき、なたね油、上白糖、麦みそ、チーズクラッカー、ミルクココア	ゆかり、みりん風調味料、料理酒、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶
5	火	やさしいラーメン ひじきとらすのサラダ くだもの	キャロットおにぎり 麦茶	豚もも肉、しらす干し、ツナ	キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、長ねぎ、わかめ、干しひじき、スイートコーン、こまつな、みかん、たまねぎ	中華めん、なたね油、半つき米、マーガリン	白湯スープ、うすくちしょうゆ、和風ドレッシング、麦茶、コンソメ
6	水	ごはん 白身魚のカレー風味焼き キャベツのツナサラダ みそ汁(豆腐)	さつま芋の天ぷら <郷土料理> 麦茶	白身魚、ツナ、木綿豆腐	キャベツ、にんじん、スイートコーン、えのきたけ、ほうれんそう	半つき米、薄力粉、なたね油、砂糖、麦みそ、さつまいも、ホットケーキミックス	食塩、カレー粉、穀物酢、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶
7	木	ピビンバ丼 マカロニサラダ わかめスープ	グリーンコープのおやつ ミルクココア	牛もも肉、卵、ロースハム、スキムミルク	ほうれんそう、にんじん、りょくとうもやし、きゅうり、キャベツ、レモン、わかめ、みずな、たまねぎ	半つき米、なたね油、砂糖、ごま油、ごま、マカロニ、マヨネーズ、ミルクココア	料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、鶏がらだし、うすくちしょうゆ、中華だし、麦茶、甘辛せんべい
8	金	ごはん 高野豆腐の卵とじ みそ汁 (じゃがいも)	フルーツロールサンド 麦茶	高野豆腐、えび、卵、油揚げ、ホイップクリーム	りょくとうもやし、にんじん、干しいたけ、にら、だいこん、こねぎ、みかん缶、パイナップル缶、白桃缶	半つき米、ごま油、三温糖、じゃがいも、麦みそ、ロールパン、砂糖	みりん風調味料、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶
9	土	ごはん 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ	グリーンコープのおやつ ミルク	鶏もも肉、ベーコン、スキムミルク	たまねぎ、ぶなしめじ、なす、ブロッコリー、にんじん、ホールトマト缶、にんにく、ほうれんそう、セロリ	半つき米、なたね油、砂糖、じゃがいも、チーズクラッカー	料理酒、コンソメ、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、麦茶
11	月	栗ご飯 鮭の塩焼き 小松菜のごま和え みそ汁 (かぼちゃ)	シリアルクッキー 麦茶	さけ、ツナ、卵	こまつな、にんじん、りょくとうもやし、かぼちゃ、たまねぎ、にら、レーズン	半つき米、日本ぐり、なたね油、すりごま、上白糖、麦みそ、薄力粉、砂糖、マーガリン、コーンフレーク	食塩、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶、ベーキングパウダー
12	火	ごはん 豆腐入りミートローフ 柿なます すまし汁 (かまぼこ)	グリーンコープのおやつ ミルクココア	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、蒸しかまぼこ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、だいこん、柿、ぶなしめじ、りょくとうもやし、あおのり	半つき米、パン粉、いりごま、砂糖、ミルクココア	食塩、白こしょう、トマトケチャップ、中濃ソース、うすくちしょうゆ、穀物酢、かつお・昆布だし、麦茶、揚げせんべい
13	水	ごはん 油淋鶏 ブロッコリーとかにかまのサラダ すまし汁 (豆腐)	焼き芋 牛乳 (おやつ)	鶏もも肉、かにかま、木綿豆腐、牛乳	長ねぎ、しょうが、にんにく、ブロッコリー、にんじん、スイートコーン、えのきたけ、わかめ	半つき米、なたね油、砂糖、ごま油、さつまいも	食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、穀物酢、ごまドレッシング、かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、麦茶
14	木	ポークカレー 和風サラダ ヨーグルト	グリーンコープのおやつ ミルク	豚もも肉、しらす干し、かつお節、ヨーグルト、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、れんこん、ぶなしめじ、にんにく、しょうが、はくさい、切干しいんげん	半つき米、じゃがいも、なたね油	カレールー、ごまドレッシング、麦茶、クラッカー
15	金	パンの日 じゃこトースト かぼちゃのマリネ かきたまスープ くだもの 牛乳	キャロットおにぎり 麦茶	しらす干し、ピザ用チーズ、ツナ、卵、ロースハム、牛乳	刻みのり、かぼちゃ、まいたけ、青ピーマン、たまねぎ、こまつな、りんご、にんじん	食パン、マヨネーズ、砂糖、なたね油、半つき米、マーガリン	すし酢、うすくちしょうゆ、コンソメ、麦茶
16	土	ごはん チャブチエ みそ汁 (さといも)	グリーンコープのおやつ ミルクココア	豚もも肉、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、きくらげ、こまつな、にんにく、しょうが、だいこん、わかめ	半つき米、緑豆はるさめ、いりごま、ごま油、砂糖、さといも、麦みそ、ミルクココア	中華だし、本みりん、料理酒、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶、ペペードーナツ
18	月	粗食の日 ごはん きんぴら 昆布の佃煮 みそ汁 (かぼちゃ)	アップルパイ 牛乳 (おやつ)	焼き竹輪、厚揚げ、牛乳	ごぼう、切干しいんげん、にんじん、さやいんげん、つくだ煮、かぼちゃ、たまねぎ、にら、りんご、レモン	半つき米、しらたき、ごま、ごま油、三温糖、麦みそ、砂糖	みりん風調味料、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶、パイ皮
19	火	ごはん 高野豆腐の卵とじ みそ汁 (じゃがいも)	グリーンコープのおやつ ミルク	高野豆腐、えび、卵、油揚げ、スキムミルク	りょくとうもやし、にんじん、干しいたけ、にら、だいこん、こねぎ	半つき米、ごま油、三温糖、じゃがいも、麦みそ	みりん風調味料、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶、ペペードーナツ
20	水	ごはん 白身魚のカレー風味焼き キャベツのツナサラダ みそ汁(豆腐)	さつま芋の天ぷら <郷土料理> 麦茶	白身魚、ツナ、木綿豆腐	キャベツ、にんじん、スイートコーン、えのきたけ、ほうれんそう	半つき米、薄力粉、なたね油、砂糖、麦みそ、さつまいも、ホットケーキミックス	食塩、カレー粉、穀物酢、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶
21	木	ピビンバ丼 マカロニサラダ わかめスープ	グリーンコープのおやつ ミルクココア	牛もも肉、卵、ロースハム、スキムミルク	ほうれんそう、にんじん、りょくとうもやし、きゅうり、キャベツ、レモン、わかめ、みずな、たまねぎ	半つき米、なたね油、砂糖、ごま油、ごま、マカロニ、マヨネーズ、ミルクココア	料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、鶏がらだし、うすくちしょうゆ、中華だし、麦茶、甘辛せんべい
22	金	やさしいラーメン ひじきとらすのサラダ くだもの	フルーツロールサンド 麦茶	豚もも肉、しらす干し、ホイップクリーム	キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、長ねぎ、わかめ、干しひじき、スイートコーン、こまつな、みかん、みかん缶、パイナップル缶、白桃缶	中華めん、なたね油、ロールパン、砂糖	白湯スープ、うすくちしょうゆ、和風ドレッシング、麦茶
25	月	ごはん 白身魚のピカタ ブロッコリーサラダ みそ汁 (こまつな)	マロンケーキ 麦茶	白身魚、粉チーズ、卵、ツナ、厚揚げ、牛乳	ブロッコリー、にんじん、スイートコーン、こまつな、だいこん	半つき米、薄力粉、マーガリン、麦みそ、ホットケーキミックス、砂糖、日本ぐり	食塩、こしょう、トマトケチャップ、ごまドレッシング、煮干しだし、麦茶
26	火	ごはん 豆腐入りミートローフ 柿なます すまし汁 (かまぼこ)	グリーンコープのおやつ ミルクココア	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、蒸しかまぼこ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、だいこん、柿、ぶなしめじ、りょくとうもやし、あおのり	半つき米、パン粉、いりごま、砂糖、ミルクココア	食塩、白こしょう、トマトケチャップ、中濃ソース、うすくちしょうゆ、穀物酢、かつお・昆布だし、麦茶、揚げせんべい
27	水	ごはん 肉じゃが みそ汁 (油揚げ) くだもの	シリアルクッキー 麦茶	豚もも肉、油揚げ、卵	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、だいこん、りょくとうもやし、長ねぎ、りんご、レーズン	半つき米、じゃがいも、しらたき、なたね油、上白糖、麦みそ、薄力粉、砂糖、マーガリン、コーンフレーク	みりん風調味料、料理酒、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶、ベーキングパウダー
28	木	栗ご飯 鮭の塩焼き 小松菜のごま和え みそ汁 (かぼちゃ)	グリーンコープのおやつ ミルクココア	さけ、ツナ、スキムミルク	こまつな、にんじん、りょくとうもやし、かぼちゃ、たまねぎ、にら	半つき米、日本ぐり、なたね油、すりごま、上白糖、麦みそ、ミルクココア	食塩、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶、揚げせんべい
29	金	ごはん 油淋鶏 ブロッコリーとかにかまのサラダ すまし汁 (豆腐)	焼き芋 牛乳 (おやつ)	鶏もも肉、かにかま、木綿豆腐、牛乳	長ねぎ、しょうが、にんにく、ブロッコリー、にんじん、スイートコーン、えのきたけ、わかめ	半つき米、なたね油、砂糖、ごま油、さつまいも	食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、穀物酢、ごまドレッシング、かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、麦茶
30	土	ポークカレー 和風サラダ ヨーグルト	グリーンコープのおやつ ミルク	豚もも肉、しらす干し、かつお節、ヨーグルト、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、れんこん、ぶなしめじ、にんにく、しょうが、はくさい、切干しいんげん	半つき米、じゃがいも、なたね油	カレールー、ごまドレッシング、麦茶、クラッカー

★3歳未満児の午前おやつは「グリーンコープのおやつ」と麦茶を提供いたします。
 ★離乳食は別途、個々の段階に応じたメニューになります。
 ★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。
 ★延長保育のおやつ (グリーンコープ等) については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
 ★給食、おやつに関する心配、質問等ございましたら、ご遠慮なく給食室の方へお立ち寄りください。
 ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
 ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。

11月の旬の食材

- <野菜> ごぼう、にんじん、れんこん、セロリ、ブロッコリー、かぶ、カリフラワー、ほうれんそう、こまつな、はくさい、さといも
- <魚介> さば、ほたて、さけ、えび、さわら
- <果物> かき、りんご、みかん

「グリーンコープのおやつ」は以下の商品を使用します。
 入荷状況により、その他の商品を使用する場合もございます。ご了承ください。

- ・ベジタブスティック ・ひと口揚げせん ・小魚せんべい ・えびしお ・ごまスティック
- ・つなっこあられ ・動物ぼろろ ・うの花クッキー ・ビスケット ・さくともろこし ・星せんべい
- ・おにぎりせんべい ・ごぼろせんべい ・ペペードーナツ ・サラダせんべい ・クラッカー

