



# 11月予定献立表

令和4年11月 いなみこども園

日	曜	献立名	使用する主な食材			おやつ
			黄：熱や力になる	赤：血や肉や骨になる	緑：体の調子を整える	
1	火	ごはん 魚の揚げ煮 切干大根サラダ 味噌汁 バナナ	米 片栗粉、砂糖、油 マヨネーズ さつまいも	白身魚 カニかまぼこ あげ、味噌、鰹節	切干大根、きゅうり 玉ねぎ、えのき、ねぎ バナナ	ヨーグルト
2	水	ふりかけごはん がんもの含め煮 ウインナー そうめん汁 オレンジ	米 砂糖 そうめん	がんも、高野豆腐 ウインナー わかめ、あげ、味噌、鰹節	人参、竹の子 ねぎ オレンジ	牛乳 パウムクーヘン
4	金	カレーライス 卵サラダ バナナ	米、じゃがいも、油 マヨネーズ	豚肉 卵、ハム	玉ねぎ、人参 キャベツ、ブロッコリー、きゅうり バナナ	りんごジュース 菓子
5	土	きつねうどん	うどん、砂糖	あげ、卵、かまぼこ、鰹節	ねぎ	
7	月	具だくさんのそばろ井 おひたし 味噌汁 オレンジ	米、しらたき、砂糖 砂糖	鶏ミンチ、卵 ごま 豆腐、わかめ、あげ、味噌、鰹節	土生姜、干し椎茸、人参、いんげん ほうれん草、人参 ねぎ オレンジ	<1歳児~> ヤクルト、菓子 <0歳児> ジュース、菓子
8	火	ごはん 鮭のごまソースかけ 中華サラダ 味噌汁 バナナ	米 マヨネーズ 春雨、ごま油、砂糖 さつまいも	鮭、ごま ハム、卵 あげ、味噌、鰹節	キャベツ、きゅうり 人参、きゅうり 玉ねぎ、えのき、ねぎ バナナ	りんごジュース 菓子
9	水	秋の遠足	弁当、水筒、おやつの用意をお願いします。			
10	木	ゆかりごはん 鶏団子と白菜の煮物 味噌汁 バナナ	米 片栗粉、砂糖	鶏ミンチ 豆腐、わかめ、あげ、味噌、鰹節	白菜、白ねぎ、土生姜 ねぎ バナナ	野菜ジュース スナックパン
11	金	チキンライス ブロッコリー ベーコンスープ オレンジ	米、油	鶏ミンチ ベーコン	玉ねぎ、人参 ブロッコリー 玉ねぎ オレンジ	牛乳 菓子
12	土	肉うどん	うどん、砂糖	豚肉、卵、かまぼこ、鰹節	ねぎ	
14	月	ごはん 松風焼き マカロニサラダ 味噌汁 オレンジ	米 片栗粉、砂糖 マカロニ、マヨネーズ	鶏ミンチ、豚ミンチ、卵、米味噌、ごま ハム あげ、味噌、鰹節	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 大根、人参、ねぎ オレンジ	<1歳児~> ヤクルト、菓子 <0歳児> ジュース、菓子
15	火	ごはん 焼き魚 キャベツとベーコンのドレッシング和え 味噌汁 バナナ	米	鯖 ベーコン 豆腐、わかめ、あげ、味噌、鰹節	キャベツ、人参 ねぎ バナナ	<1歳児~> プリン <0歳児> ベビーダノン
16	水	ふりかけごはん クリームシチュー ほうれん草サラダ オレンジ	米 じゃがいも、油 マヨネーズ	豚肉 ハム、卵	玉ねぎ、人参、白菜、しめじ、ねぎ ほうれん草、人参 オレンジ	りんごジュース 菓子
17	木	親子丼 おひたし 味噌汁 バナナ	米、砂糖 砂糖	鶏肉、卵、赤巻き ごま 豆腐、わかめ、あげ、味噌、鰹節	玉ねぎ、ねぎ ほうれん草、人参 ねぎ バナナ	牛乳 ドーナツ
18	金	パン ミートスパゲティー ブロッコリー オレンジ 牛乳	パン スパゲティー、油	合いびきミンチ	玉ねぎ、人参 ブロッコリー オレンジ	おにぎり
19	土	わかめうどん	うどん	わかめ、卵、かまぼこ、鰹節	ねぎ	
21	月	半日保育のため 給食はありません				
22	火	ごはん 魚のフライ おひたし 味噌汁 バナナ	米 小麦粉、パン粉、油 砂糖 さつまいも	鰹、卵 ごま あげ、味噌、鰹節	ほうれん草、人参 玉ねぎ、えのき、ねぎ バナナ	<1歳児~> ヤクルト、菓子 <0歳児> ジュース、菓子
24	木	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁 オレンジ	米 油 じゃがいも、マヨネーズ	豚肉 ハム 豆腐、わかめ、あげ、味噌、鰹節	玉ねぎ きゅうり、人参 ねぎ オレンジ	野菜ジュース 菓子
25	金	ハヤシライス ツナサラダ バナナ	米、油 マヨネーズ	豚肉 ツナ	玉ねぎ、人参、トマトピューレ きゅうり、人参、コーン、キャベツ バナナ	牛乳 ワッフル
26	土	パン ジュース	パン ジュース			
28	月	柳川井 おひたし 味噌汁 オレンジ	米、糸こんにゃく、砂糖 砂糖	豚肉、卵 ごま あげ、味噌、鰹節	ごぼう、人参、ねぎ ほうれん草、人参 玉ねぎ、えのき、ねぎ オレンジ	<1歳児~> ヤクルト、菓子 <0歳児> ジュース、菓子
29	火	ごはん ヒレカツ 春雨サラダ 味噌汁 ケーキ(1歳児~) バナナ	米 小麦粉、パン粉、油 春雨、マヨネーズ ケーキ	豚肉、卵 ハム あげ、味噌、鰹節	きゅうり、人参 大根、人参、ねぎ バナナ	りんごジュース 菓子
30	水	五目そば 中華スープ チーズ オレンジ	中華麺、片栗粉、ごま油、油	豚肉、いか ベーコン チーズ	玉ねぎ、人参、竹の子、リンゴ、キャベツ、ねぎ 玉ねぎ、人参 オレンジ	おにぎり



※材料の都合で変更があります。じゃこ(2歳児~)と果物は毎日食べます。おやつは長時間保育児のみです。