



11月予定献立表

令和5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	水	ゆかりごはん 鶏団子と白菜の煮物 そうめん汁 オレンジ	米 片栗粉 そうめん	鶏ミンチ わかめ、あげ、味噌、鰹節	白ねぎ、土生姜、白菜 ねぎ オレンジ	牛乳 菓子
2	木	ごはん ミンチカツ ポテトサラダ 味噌汁 バナナ	米 パン粉、小麦粉、油 じゃがいも、マヨネーズ	合いびきミンチ、卵 ハム あげ、味噌、鰹節	玉ねぎ 人参、きゅうり 玉ねぎ、えのき、ねぎ バナナ	野菜ジュース 菓子
4	土	きつねうどん	うどん、砂糖	あげ、卵、かまぼこ、鰹節	ねぎ	
6	月	柳川風井 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 豆腐、わかめ、あげ、味噌、鰹節	ごぼう、人参、ねぎ ほうれん草、人参 ねぎ オレンジ	<0歳児> ジュース、菓子 <1歳児~> ヤクルト、菓子
7	火	ごはん 魚の揚げ煮 スパゲティーサラダ 味噌汁 バナナ	米 片栗粉、砂糖、油 スパゲティー、マヨネーズ	白身魚 ハム あげ、味噌、鰹節	きゅうり、人参 大根、人参、ねぎ バナナ	ヨーグルト
8	水	ハヤシライス 野菜サラダ オレンジ	米、油 マヨネーズ	豚肉 卵	玉ねぎ、人参、トマトピューレ キャベツ、人参、もやし オレンジ	りんごジュース ワッフル
9	木	五目そば 中華スープ チーズ バナナ	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、リンネ、キャベツ、ねぎ 玉ねぎ、人参 バナナ	おにぎり
10	金	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 豆腐、わかめ、あげ、味噌、鰹節	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 ねぎ オレンジ	牛乳 菓子
11	土	肉うどん	うどん、砂糖	豚肉、卵、かまぼこ、鰹節	ねぎ	
13	月	ひじきごはん きゅうりとカニカマの酢の物 味噌汁 オレンジ	米、砂糖 砂糖	ひじき、鶏肉、あげ、竹輪 カニかまぼこ 豆腐、わかめ、あげ、味噌、鰹節	人参 きゅうり ねぎ オレンジ	<0歳児> ジュース、菓子 <1歳児~> ヤクルト、菓子
14	火	秋の遠足	弁当、水筒の用意をお願いします。			
15	水	パン ミートスパゲティー わかめスープ バナナ 牛乳	パン スパゲティー、油	合いびきミンチ わかめ、ごま 牛乳	玉ねぎ、人参 バナナ	おにぎり
16	木	ごはん 鮭のごまソースかけ おひたし 味噌汁 オレンジ	米 マヨネーズ 砂糖	鮭、ごま あげ、味噌、鰹節	キャベツ、きゅうり ほうれん草、人参 大根、人参、ねぎ オレンジ	りんごジュース 菓子
17	金	カレーライス 卵サラダ オレンジ	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 オレンジ	牛乳 菓子
18	土	パン ジュース	パン ジュース			
20	月	親子丼 おひたし 味噌汁 オレンジ	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 オレンジ	<0歳児> ジュース、菓子 <1歳児~> ヤクルト、菓子
21	火	ごはん 魚のフライ 中華サラダ 味噌汁 バナナ	米 小麦粉、パン粉、油 春雨、ごま油、砂糖	鰹、卵 ハム、卵 あげ、味噌、鰹節	きゅうり、人参 玉ねぎ、えのき、ねぎ バナナ	りんごジュース 菓子
22	水	ふりかけごはん クリームシチュー ごぼうサラダ オレンジ	米 じゃがいも、油	豚肉 ハム	玉ねぎ、人参、白菜、しめじ、ねぎ ごぼう、きゅうり、人参 オレンジ	野菜ジュース 菓子
24	金	ピラフ コーンサラダ キャベツと大根のスープ バナナ	米、油 マヨネーズ	ベーコン、卵	玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、きゅうり、人参、コーン キャベツ、大根 バナナ	牛乳 菓子
25	土	わかめうどん	うどん	わかめ、卵、かまぼこ、鰹節	ねぎ	
27	月	三色丼 おひたし 味噌汁 オレンジ	米、砂糖 砂糖	鶏ミンチ、卵 ごま 豆腐、わかめ、あげ、味噌、鰹節	キヌサヤ ほうれん草、人参 ねぎ オレンジ	<0歳児> ジュース、菓子 <1歳児~> ヤクルト、菓子
28	火	ごはん エビフライ 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	エビ、卵 ハム あげ、味噌、鰹節	きゅうり、人参 玉ねぎ、えのき、ねぎ バナナ	ゼリー
29	水	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
30	木	ごはん 焼き魚 五色和え 味噌汁 バナナ	米 砂糖	鯖 鰹節 あげ、味噌、鰹節	小松菜、もやし、人参、しめじ、コーン 大根、人参、ねぎ バナナ	りんごジュース 菓子

※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。

