



11月献立表



2022年11月

まなぶ保育園

日付	献立名	おやつ	材料名 (おやつ材料)			
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	
1 火	十穀ごはん 松風焼き 青菜ソテー アーサ汁 オレンジ	保育乳 ツナトースト	保育乳、豚肉、厚揚げ、○豚肉、大豆水煮、ツナ油漬、みそ	○卵で中華めん、米、じゃがいも、○油、油、砂糖	たまねぎ、キャベツ、にんじん、○たまねぎ、ごまつな、○にんじん、○にら、○黒きくらげ、カットわかめ	
2 水	沖縄そば もやしといんげんの和え物 みかん	保育乳 ジュシーおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油漬、○みそ	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、○三温糖、油、砂糖	もやし、にんじん、ごまつな、ねぎ、カットわかめ、○味付けのり、あおのり	
3 木	文化の日					
4 金	十穀ごはん 酢豚 春雨サラダ 卵スープ なしじ	保育乳 バナナケーキ	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、○卵、○牛乳、みそ	米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○砂糖、砂糖、油	○かき、キャベツ、○バナナ、ごまつな、えのきたけ、にんじん、カットわかめ	
5 土	ぞうすい チキンナゲット パナナ	保育乳 ホットドック	沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	オレンジ、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく	
7 月	十穀ごはん 肉じゃがが ブロッコリーのごま和え もずくスープ 黄桃缶	保育乳 ちんびん	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ、○卵、ツナ油漬	米、じゃがいも、○小麦粉、○黒砂糖、○油、和風ドレッシング	○バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、コーン缶、カットわかめ	
8 火	十穀ごはん マーボー豆腐 ナムル 鶏とキャベツスープ りんご	保育乳 大学いも	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、みそ、○卵	○さつまいも、米、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、片栗粉、砂糖、すりごま	○オレンジ、ごまつな、にんじん、キャベツ、もやし、えのきたけ	
9 水	十穀ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ひじき炒め じゃがいもみそ汁 オレンジ	保育乳 ピザトースト	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、はるさめ、あわ、砂糖、ごま油	○もも缶、ごまつな、えのきたけ、きゅうり、にんじん、マーマレード、黒きくらげ	
10 木	十穀ごはん 納豆 麩チャンプルー 豚汁 パン缶	保育乳 シリアルバー	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、○卵、みそ、しらす干し	米、○小麦粉、○砂糖、○揚げ油、押麦、○ラード、片栗粉	○パン缶、キャベツ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ	
11 金	肉わかめうどん ごぼうのゴマ和え パナナ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油漬、○みそ	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、○三温糖、油、砂糖	もやし、にんじん、ごまつな、ねぎ、カットわかめ、○味付けのり、あおのり	
12 土	もずくどんぶり ぎょうざ オレンジ	保育乳 チョコサンド	沖縄豆腐、豚肉	米	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	
14 月	十穀ごはん 魚のみそ焼き クープイリチー 青菜すまし汁 りんご	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、白身魚(キング)、○豚肉、三枚肉	○米、米、じゃがいも、マヨネーズ、こんにやく、パン粉、砂糖、油	にんじん、ごまつな、○にんじん、○たまねぎ、クリームコーン缶、えのきたけ、○ピーマン、○コーン缶、刻みこんぶ、切り干しいんご	
15 火	十穀ごはん 肉とうふ煮 ナムル じゃがいもみそ汁 オレンジ	保育乳 サーターアンダギー	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○ツナ油漬、みそ	米、○ロールパン、○じゃがいも、○マヨネーズ、ごま油、白ごま、砂糖	オレンジ、ごまつな、にんじん、もやし、コーン缶、キャベツ、○にんじん、○たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが	
16 水	スパゲティミートソース キャベツごま和え 卵スープ 黄桃缶	保育乳 しらすおにぎり	保育乳、豚ひき肉、大豆水煮、ツナ油漬	○米、スパゲティ、じゃがいも、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、切り干しいんご、○わかめふりかけ、干しいたけ、ひじき、にんにく	
17 木	十穀ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 小魚の佃煮 なしじ	保育乳 はちみつレモンケーキ	保育乳、厚揚げ、ウインナー、みそ、しらす干し、○ツナ油漬	○米、米、砂糖、白ごま	だいいん、にんじん、ごまつな、えのきたけ、○にんじん、ねぎ、こんぶ	
18 金	☆ お弁当会 ☆			保育乳、○プレーンヨーグルト、○卵	○強力粉、○無塩バター、○三温糖	オレンジ、○りんごジャム
19 土	そぼろどんぶり 大根スープ パナナ		豚ひき肉	米	たまねぎ、パン缶、にんじん、ピーマン、にんにく	
21 月	十穀ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトサラダ わかめスープ オレンジ	保育乳 クロックムッシュ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、○揚げ油、はるさめ、あわ、砂糖、ごま油	○もも缶、ごまつな、えのきたけ、きゅうり、にんじん、マーマレード、黒きくらげ	
22 火	十穀ごはん 鮭のコーンマヨ焼き キャベツ炒め 鶏肉みそ汁 りんご	保育乳 チョコスコーン	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○ツナ油漬、みそ	米、○ロールパン、○じゃがいも、○マヨネーズ、ごま油、白ごま、砂糖	オレンジ、ごまつな、にんじん、もやし、コーン缶、キャベツ、○にんじん、○たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが	
23 水	勤労感謝の日					
24 木	野菜みそラーメン 鶏手羽元の煮付け パナナ	保育乳 シャケおにぎり	保育乳、豚ひき肉、大豆水煮、ツナ油漬	○米、スパゲティ、じゃがいも、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、切り干しいんご、○わかめふりかけ、干しいたけ、ひじき、にんにく	
25 金	カレーライス ウインナー グリーンサラダ かき	アンパンマンジュース 誕生ケーキ	保育乳、○調製豆乳、鶏もも肉、ウインナー、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、○上新粉、和風ドレッシング、○三温糖、○ごま油	○オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、ごまつな、○コーン缶、ピーマン、しめじ、○にら、ひじき	
26 土	親子どんぶり 青菜みそ汁 オレンジ	保育乳 ジャムサンド	鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖	オレンジ、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが	
28 月	十穀ごはん 豆腐のピザ焼き ブロッコリー炒め ソーメン汁 パン缶	保育乳 お好み焼き	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、○調製豆乳、みそ	米、○小麦粉、○油、○三温糖、○ライ麦粉、油	○りんご、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、しめじ、ごまつな、生しいたけ、ねぎ、○レーズン	
29 火	十穀ごはん しらす卵焼き 切干大根炒め さつまいもみそ汁 りんご	保育乳 豆乳くずもち	保育乳、白身魚(キング)、○調製豆乳、豚肉、○こしあん	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○さつまいも、揚げ油、○油、○砂糖、あわ、油、片栗粉	○バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、ごまつな、もずく、ねぎ	
30 水	中華どんぶり 大根の和え物 中華スープ オレンジ	保育乳 りんごケーキ	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○牛乳、ツナ油漬	米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、片栗粉、砂糖、揚げ油、油	オレンジ、○かき、にんじん、ごまつな、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、切り干しいんご、黒きくらげ、しょうが	