



11月献立表



2023年11月

まなぶ保育園

| 日付 | 献立名 | おやつ | 材料名 (Oはおやつ材料) | | |
|---------|---|----------------------------------|---|--|---|
| | | | 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 水 | 十穀ごはん 鶏手羽元の煮付け クレープイリチー 青菜みそ汁 黄桃缶 | 保育乳 黒糖くずもち | 保育乳、豚肉、沖縄豆腐、鶏もも肉、O粉チーズ | じゃがいも、米、Oマカロニ、あわ、油、O砂糖、O油、砂糖、片栗粉 | にんじん、ごまつな、Oトマトペースト、Oたまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、黒きくらげ、Oにんにく、カットわかめ |
| 2 木 | 野菜みそラーメン チキンから揚げ バナナ | 保育乳 鮭おにぎり | 保育乳、豚肉、ちくわ、Oツナ油漬缶、Oみそ | ゆでうどん、O米、小麦粉、揚げ油、O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、O味付けのり、あおのり |
| 3 金 | 文化の日 | | | | |
| 4 土 | ぞうすい ミートボール オレンジ | 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 |
| 6 月 | ふりかけごはん 肉じゃが キャベツみそ汁 りんご | 保育乳 ツナトースト | 保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、Oしらす干し | 米、Oぎつまいも、O小麦粉、O揚げ油、はるさめ、砂糖、ごま油 | Oかき、ごまつな、パイン缶、えのきたけ、Oにんじん、きゅうり、にんじん、Oごぼう、黒きくらげ |
| 7 火 | 十穀ごはん 豆腐のピザ焼き 野菜炒め 大根みそ汁 | 保育乳 はちみつレモンケーキ | 保育乳、白身魚(キング)、O豚肉、三枚肉 | O米、米、じゃがいも、マヨネーズ、こんにゃく、パン粉、砂糖、油 | にんじん、ごまつな、Oにんじん、Oたまねぎ、クリームコーン缶、えのきたけ、Oピーマン、Oコーン缶、刺身こんぶ、切り干しいたけ |
| 8 水 | もずくどんぶり 豆腐みそ汁 バナナ | 保育乳 フレンチトースト | 保育乳、豚肉、沖縄豆腐、Oきな粉、みそ、ツナ油漬缶、O調製豆乳 | 米、O食パン、しらたき、O無塩バター、O砂糖、砂糖、片栗粉、油 | オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、ごまつな、長ねぎ、ごぼう、しょうが |
| 9 木 | チキンカレーライス ウィナー ブロッコリーサラダ 黄桃缶 | 保育乳 黒糖アガラサー | 保育乳、豚肉、O調製豆乳、ウィナー、Oツナ油漬缶 | 米、じゃがいも、O小麦粉、O上新粉、和風ドレッシング、O三温糖、Oごま油 | Oオレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、Oコーン缶、ピーマン、しめじ、Oにら |
| 10 金 | ☆ お弁当会 ☆ (さくら・ゆり組 芋ほり満足) | | | | |
| 11 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 | 豚肉、みそ | 米、じゃがいも | にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ |
| 13 月 | 中華どんぶり 豆腐スープ バナナ | 保育乳 ポップコーン せんべい | 保育乳、豚肉、沖縄豆腐、O調製豆乳、みそ、Oこしあん(生)、油揚げ | 米、じゃがいも、Oホットケーキ粉、しらたき、O砂糖、O油、あわ、砂糖、ごま油、油 | Oかき、にんじん、えのきたけ、ごまつな、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、切り干しいたけ、ひじき |
| 14 火 | 十穀ごはん ホキの甘辛焼き 野菜炒め もずくスープ パイン缶 | 保育乳 豆乳くずもち | 保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、O卵、みそ | 米、O小麦粉、O砂糖、O揚げ油、押麦、Oラード、片栗粉 | Oもも缶、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 |
| 15 水 | ごはん クリームシチュー ブロッコリーサラダ ウィナー 黄桃缶 | 保育乳 チョコスコーン | 保育乳、豚ひき肉、調製豆乳、チーズ、Oプレーンヨーグルト、高野豆腐、O卵、Oきな粉 | 米、じゃがいも、O強力粉、O無塩バター、O三温糖、砂糖、油、片栗粉 | Oオレンジ、たまねぎ、トマト水煮缶、もやし、にんじん、ごまつな、しめじ、にんにく、カットわかめ |
| 16 木 | ふりかけごはん ハンバーグ 青菜ソテー コーンかきたま汁 りんご | アンパンマンジュース 誕生会ケーキ (チーズケーキ) | 保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、みそ | 米、O小麦粉、O砂糖、Oラード、油、砂糖、O紅芋粉、白ごま、ごま油 | Oりんご、ブロッコリー、ごまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき、キャベツ |
| 17 金 | スパゲティミートソース 白菜すまし汁 オレンジ | 保育乳 みそおにぎり | 保育乳、厚揚げ、ウィナー、みそ、しらす干し、Oツナ油漬缶 | O米、米、砂糖、白ごま | だいこん、にんじん、ごまつな、えのきたけ、Oにんじん、ねぎ、こんぶ |
| 18 土 | そぼろどんぶり 大根みそ汁 バナナ | | 豚ひき肉 | 米 | オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく |
| 20 月 | 十穀ごはん 豚肉ピーマン炒め ポテトフライ わかめスープ パイン缶 | 保育乳 バナナケーキ | 保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ | Oぎつまいも、米、O小麦粉、O揚げ油 | Oパイン缶、だいこん、キャベツ、にんじん、ごまつな、えのきたけ、マーマレード |
| 21 火 | 十穀ごはん 豆腐の中華煮 納豆 青菜みそ汁 オレンジ | 保育乳 クロックムッシュ | 保育乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、Oピザ用チーズ、Oツナ油漬缶、油揚げ | 米、O食パン、押麦、油 | にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、Oたまねぎ、ピーマン、長ねぎ、Oピーマン、Oコーン缶、ひじき、塩こんぶ |
| 22 水 | 肉わかめうどん もやしといんげんの和え物 バナナ | 保育乳 じゅうしいおにぎり | 保育乳、調製豆乳、沖縄豆腐、O卵、鶏もも肉、O牛乳、ツナ油漬缶 | 米、Oホットケーキ粉、O無塩バター、O三温糖、マカロニ、O生クリーム、小麦粉、油、パン粉、O砂糖 | ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、Oマーマレード、ねぎ |
| 23 木 | 勤労感謝の日 | | | | |
| 24 金 | 十穀ごはん 松風焼き 青菜ソテー 卵スープ 黄桃缶 | 保育乳 チーズスコーン | 保育乳、豚ひき肉、大豆水煮、ツナ油漬缶 | O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、切り干しいたけ、Oわかめふりかけ、干しいたけ、ひじき、にんにく |
| 25 土 | 豚と野菜しょうが焼き丼ぶり チキンナゲット オレンジ | 保育乳 ジャムサンド | 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 |
| 27 月 | 十穀ごはん 酢豚 春雨スープ バナナ | ヨーグルト せんべい | 保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、ツナ油漬缶、O調製豆乳 | Oぎつまいも、米、O生クリーム、O三温糖、油、砂糖、片栗粉 | Oりんご、にんじん、キャベツ、もやし、ごまつな、長ねぎ、たけのこ(ゆで)、Oマーマレード、干しいたけ、にんにく |
| 28 火 | 焼きそば 卵スープ みかん | 保育乳 寿司おにぎり | 保育乳、白身魚(キング)、豚肉、O牛乳 | 米、じゃがいも、O小麦粉、O無塩バター、O三温糖、揚げ油、はるさめ、あわ、片栗粉、油 | Oオレンジ、にんじん、ブロッコリー、ごまつな、たまねぎ、ピーマン |
| 29 水 | 十穀ごはん しらす卵焼き 切干大根炒め 青菜みそ汁 | 保育乳 大学いも | 保育乳、O調製豆乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、Oツナ油漬缶、Oみそ | 米、じゃがいも、O小麦粉、和風ドレッシング、O砂糖、O油 | Oもも缶、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、Oしょうが、カットわかめ |
| 30 木 | 十穀ごはん マーボー豆腐 中華スープ りんご | 保育乳 ピザトースト | 保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、Oプレーンヨーグルト、みそ、O卵 | 米、O強力粉、O無塩バター、O黒砂糖、油 | Oかき、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ごまつな、しめじ、生しいたけ、ねぎ |