



# 11月献立表



令和元年11月発行  
長沢保育園



## 新米が美味しい季節です

秋は新米がお店に並ぶ季節です。和食に欠かせないお米が「新米」とよばれるのは、その年の12月31日までです。新米は軟らかく、水分が多いのが特徴です。研ぐときは力を入れず、すずくように気をつけながらおこないましょう。水加減は通常よりやや少なめで炊くのがコツです。秋の魚や野菜をおかず、新米を味わいましょう。

(いただきます ごちそうさま引用)



## 食育活動

- 6日 うさぎ組 ホットケーキ作り
- 19日 お魚教室
- 22日 ぞう組 たこ焼き作り



1日(金)

**ご飯**  
豆腐の松風焼き  
豆腐、鶏ミンチ、玉葱、パン粉、砂糖、味噌、ごま、酒、青のり  
**じゃが芋のおかか煮**  
じゃが芋、さつま揚げ、かつお節、砂糖、醤油  
**大根のすまし汁**  
大根、玉葱、えのき、わかめ、塩、醤油、いりこ  
**バナナクレープ**  
小麦粉、卵、牛乳、ラム、きゅうり、チーズ、マヨネーズ、油 **牛乳**

2日(土)

**炊き込みご飯**  
米、鶏肉、人参、しめじ、ごぼう、さつま揚げ、薄口醤油  
**もやしのみそ汁**  
もやし、玉葱、椎茸、葱、いりこ、薄口醤油、塩  
**バナナ菓子**  
  
**牛乳**

## 振替休日



おやつ

4日(月)

**振替休日**

5日(火)

**わかめうどん**  
うどん、わかめ、鶏肉、玉葱、かまぼこ、塩、醤油、みりん、いりこ  
**焼きししゃも**  
ししゃも、プロッコリー  
**さつま芋ごまサラダ**  
さつま芋、人参、いんげん、ごま、醤油、砂糖、塩  
**りんご**  
**ひじきおにぎり**  
米、ひじきふりかけ



おやつ

6日(水)

**ご飯**  
**★から揚げ**  
(カレー風味)  
鶏肉、生姜、酒、醤油、カレー粉、片栗粉、小麦粉、油、トマト  
**切干大根の含め煮**  
切干大根、人参、椎茸、さつま揚げ、砂糖、醤油  
**じゃべつのみそ汁**  
じゃべつ、玉葱、えのき、醤油、塩、いりこ  
**ホットケーキ**  
ミックス粉、牛乳、卵、バター **牛乳**

牛乳

7日(木)

**ご飯**  
**魚のおろし煮**  
さば、大根、醤油、砂糖、生姜、きゃべつ  
**もやしの和え物**  
もやし、小松菜、人参、醤油  
**豚汁**  
豚肉、白菜、人参、さつま芋、ごぼう、こんにゃく、葱、いりこ、味噌  
**りんご**  
**さつま芋パイ**  
パイ生地、さつま芋、砂糖、牛乳 **牛乳**



おやつ

8日(金)

**ご飯**  
**四神豆腐**  
豆腐、豚肉、人参、葱、生姜、にんにく、油、ごま油、醤油、片栗粉  
**パンサンデー**  
春雨、人参、きゅうり、ツナ、砂糖、醤油、酢、ごま油、ごま  
**中華スープ**  
チンゲン菜、玉葱、あさり、もやし、塩、鶏がらだし  
**バナナあんこプリン**  
牛乳、卵、砂糖、こしあん



おやつ

9日(土)

**カルシウムご飯**  
米、桜エビ、しらす干し、ごま、わかめ、かつお節、醤油、みりん、酒、ごま油  
**南瓜のみそ汁**  
南瓜、玉葱、油揚げ、しめじ、葱、いりこ、味噌  
**りんご菓子**  
  
**牛乳**



おやつ

11日(月)

**ご飯**  
**魚の西京焼き**  
さわか、味噌、みりん、砂糖、プロッコリー  
**★大豆と根菜のきんぴら**  
水煮大豆、ごぼう、れんこん、人参、ごま油、砂糖、醤油  
みりん、かつお節  
**玉葱のすまし汁**  
玉葱、人参、お豆腐、しめじ、いりこ、醤油、塩  
**芋もち**  
じゃが芋、片栗粉、粉チーズ、スキムミルク **牛乳**

おやつ

12日(火)

**焼きそば**  
焼きそば麺、豚肉、きゃべつ、人参、玉葱、ピーマン、油、ソース、ケチャップ  
**野菜サラダ**  
白菜、きゅうり、りんご、レーズン、油、酢、塩、こしょう  
**わかめスープ**  
わかめ、玉葱、チンゲン菜、いりこ、塩、醤油  
**バナナ**  
**鮭おにぎり**  
米、鮭フレーク



おやつ

13日(水)

**ご飯**  
**揚げだし豆腐**  
豆腐、片栗粉、油、醤油、みりん、かつお節、昆布、グリーンピース  
**ひじき煮**  
ひじき、人参、油揚げ、しらたき、砂糖、醤油  
**なめこのみそ汁**  
なめこ、玉葱、人参、葱、味噌、いりこ  
**チーズケーキ**  
ミックス粉、卵、チーズ、牛乳、砂糖、レモン汁 **牛乳**

牛乳

14日(木)

**★ツナご飯**  
米、押し麦、ツナ、砂糖、醤油、酒  
**グリルチキン**  
鶏肉、塩、こしょう、トマト  
**スパゲティサラダ**  
スパゲティ、きゅうり、人参、コーン、チーズ、塩、オリーブ油  
**冬野菜スープ**  
南瓜、白菜、ごぼう、かぶ、ウインナー、塩、鶏がらだし  
**大芋芋**  
さつま芋、黒ごま、砂糖、醤油、酢、みりん、油 **牛乳**

牛乳

15日(金)

**赤飯**  
もち米、小豆、塩、砂糖、黒ごま  
**行事食です**  
  
**おでん**  
鶏肉、人参、大根、里芋、厚揚げ、こんにゃく、昆布、醤油、鶏がら  
**三色和え**  
人参、小松菜、コーン、醤油  
**バナナ★カルピス蒸しパン**  
カルピス、卵、牛乳、小麦粉、BP、バター、レーズン、いちごジャム **牛乳**



おやつ

16日(土)

**エビピラフ**  
米、エビ、人参、玉葱、グリーンピース、バター、コンソメ、塩  
**オニオンスープ**  
玉葱、しめじ、きゃべつ、コンソメ、塩  
**りんご菓子**  
  
**牛乳**



おやつ

18日(月)

**ラーメン**  
中華麺、焼き豚、玉葱、きゃべつ、コーン、葱、生姜、にんにく、塩、醤油、鶏がらだし、いりこ、ごま油  
**南瓜の含め煮**  
南瓜、人参、醤油、砂糖  
**ほうれん草の磯和え**  
ほうれん草、人参、海苔、醤油  
**みかん**  
**おこわ**  
もち米、鶏肉、人参、しめじ、ごぼう、葱、油揚げ、椎茸、醤油、かつお節、昆布

おやつ

19日(火)

**ご飯**  
**魚の塩焼き**  
さけ、塩、プロッコリー  
**ねばねばサラダ**  
オクラ、ほうれん草、納豆、人参、コーン、スキムミルク、醤油  
**里芋のみそ汁**  
里芋、人参、玉葱、ごぼう、葱、いりこ、味噌  
**りんご**  
**スイーツパンプキン**  
南瓜、バター、砂糖、牛乳、レーズン **牛乳**

牛乳

20日(水)

**ゆかりご飯**  
米、ゆかり粉  
**豆腐のあんかけ**  
豆腐、いんげん、なめこ、えのき、椎茸、人参、片栗粉、みりん、醤油、いりこ  
**あさりのしぐれ煮**  
あさり、生姜、砂糖、醤油  
**かぶのみそ汁**  
かぶ、玉葱、油揚げ、葱、いりこ、味噌  
**きなこラスク**  
食パン、マーガリン、きな粉、砂糖 **牛乳**

牛乳

21日(木) 誕生会

**ご飯**  
**豚肉の生姜焼き**  
豚肉、玉葱、生姜、砂糖、醤油、酒、油、きゃべつ  
**ポテトサラダ**  
じゃが芋、きゅうり、人参、チーズ、コーン、塩、こしょう、スキムミルク、マヨネーズ  
**★白菜のサムゲタン風**  
白菜、大根、ニラ、鶏ささみ、油、鶏がらだし、豆乳、塩、こしょう  
**ロールケーキ**  
小麦粉、卵、砂糖、生クリーム **牛乳**

牛乳

22日(金)

**ご飯**  
**白菜と肉団子のスープ煮**  
鶏ミンチ、葱、生姜、卵、スキムミルク、片栗粉、白菜、玉葱、人参、椎茸、鶏がらだし、塩、醤油  
**さつま芋の白和え**  
豆腐、さつま芋、人参、しらたき、ごま、味噌、砂糖、醤油  
**バナナ牛乳寒(みかんソース)**  
牛乳、寒天、砂糖、みかん、コーンスターチ



おやつ

23日(土)

**勤労感謝の日**  
  
**スタミナ納豆丼**  
米、納豆、醤油、鶏ミンチ、にんにく、生姜、ごま油、葱、砂糖、酒、ごま  
**ふのみそ汁**  
お豆腐、玉葱、椎茸、葱、いりこ、醤油、塩  
**バナナ菓子**  
  
**牛乳**



おやつ

25日(月)

**ご飯**  
**魚の照り焼き**  
ぶり、醤油、砂糖、みりん、酒、プロッコリー  
**大根と里芋の煮物**  
里芋、大根、人参、こんにゃく、砂糖、醤油、昆布  
**豆腐のみそ汁**  
豆腐、玉葱、えのき、わかめ、味噌、いりこ  
**りんご**  
**★南瓜のおゆき**  
ミックス粉、卵、牛乳、南瓜、練乳、塩、油 **牛乳**

おやつ

26日(火)

**ロールパングラタン**  
マカロニ、玉葱、鶏肉、コーン、しめじ、エビ、小麦粉、マーガリン、牛乳、チーズ、パン粉、塩、コンソメ  
**ほうれん草の和え物**  
ほうれん草、人参、もやし、醤油  
**コーンスープ**  
コーン、玉葱、じゃが芋、ウインナー、コンソメ、塩  
**アップルパイ**  
パイ生地、りんご、砂糖 **牛乳**

牛乳

27日(水)

**ドライカレー**  
米、押し麦、合ミンチ、玉葱、人参、にんにく、レーズン、油、カレーパウダー、酒、醤油  
**スティック野菜**  
きゅうり、人参、大根、マヨネーズ  
**みかん**  
**天豆といりこのアーモンド和え**  
水煮大豆、いりこ、アーモンド、片栗粉、油、醤油、砂糖 **牛乳**



牛乳

28日(木)

**ご飯**  
**厚揚げと春雨の煮物**  
厚揚げ、春雨、豚肉、玉葱、人参、ニラ、生姜、にんにく、鶏がらだし、醤油、砂糖、酒  
**小松菜のごま和え**  
小松菜、人参、ごま、醤油  
**えのきのすまし汁**  
えのき、きゃべつ、玉葱、わかめ、醤油、塩、いりこ  
**フルーツサンド**  
食パン、バナナ、生クリーム、砂糖 **牛乳**

牛乳

29日(金)

**ナポリタン**  
スパゲティ、玉葱、人参、ピーマン、ウインナー、ケチャップ、ソース、油、粉チーズ  
**ごぼうサラダ**  
ごぼう、きゅうり、人参、ツナ、コーン、マヨネーズ、ごま、醤油  
**コンソメスープ**  
玉葱、大根、椎茸、コンソメ、塩  
**バナナ菜飯おにぎり**  
米、押し麦、菜飯ふりかけ **牛乳**

30日(土)

**スタミナ納豆丼**  
米、納豆、醤油、鶏ミンチ、にんにく、生姜、ごま油、葱、砂糖、酒、ごま  
**ふのみそ汁**  
お豆腐、玉葱、椎茸、葱、いりこ、醤油、塩  
**バナナ菓子**  
  
**牛乳**



おやつ

●3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳(100ml)を飲みます。●行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。★印は新しいメニューです。