



11月の献立表



令和4年11月発行
上府保育園

今月の食育活動

11日(金) やさいも会

17日(木) アレンジスイートポテトづくり



	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	
	ご飯 魚の梅煮 [サバ、梅干し、生姜、醤油、みりん、砂糖、酒、トマト] 白菜の煮びたし [白菜、人参、油揚げ、醤油、みりん] 切干大根の味噌汁 [切干大根、玉葱、えのき、人参、葱、いりこ、味噌] じゃが丸ごん [じゃが芋、バター、片栗粉、海苔、塩] 牛乳	塩焼きそば [中華麺、豚肉、イカ、エビ、玉葱、キャベツ、人参、ピーマン、鶏がらだし、海苔、にんにく、塩、油] 小松菜のナムル [小松菜、もやし、人参、ごま、ごま油、醤油、砂糖、酢] わかめのすまし汁 [わかめ、豆腐、なめこ、葱、いりこ、醤油、塩] 果物 塩っぺおにぎり [米、塩っぺ] 牛乳	文化の日 	ご飯 豆腐のかにあんかけ [豆腐、カニカマ、生姜、塩、しめじ、水煮菜、チンゲン菜、鶏がらだし、片栗粉、ごま油、こしょう] パンサンスー [春雨、ハム、きゅうり、人参、ごま油、酢、ごま、醤油、砂糖] じゃが芋の味噌汁 [じゃが芋、玉葱、人参、葱、油揚げ、いりこ、味噌] 果物 ココア入りの牛乳もち [牛乳、ココア、きな粉、塩、砂糖、片栗粉]	秋の香ご飯 [米、鶏肉、さつまいも、人参、しめじ、グリーンピース、しらす干し、薄口醤油] 大根のすまし汁 [大根、人参、わかめ、醤油、葱、いりこ、塩] 果物 菓子 	
	7日(月) ご飯 魚の西京焼き [サケ、味噌、醤油、みりん、酒、砂糖] 小松菜の磯和え [小松菜、もやし、人参、海苔、醤油] 果物 かきたま汁 [玉葱、人参、じゃが芋、卵、葱、いりこ、醤油、塩] 味噌まんじゅう [小麦粉、味噌、B.P、みりん、グラニュー糖、塩、砂糖] 牛乳	8日(火) ご飯 鶏肉のさっぱり煮 [鶏肉、にんにく、生姜、酒、砂糖、酢、醤油] ポパイサラダ [ほうれん草、人参、ハム、醤油、ごま] わかめのスープ [わかめ、白菜、コーン、塩、いりこ、人参、鶏がらだし] スティックパイ [パイ生地、グラニュー糖] 牛乳	9日(水) ラーメン [中華麺、焼き豚、キャベツ、にんにく、玉葱、人参、生姜、コーン、ごま油、鶏がらだし、葱、いりこ、塩、こしょう] 南瓜のそぼろ煮 [南瓜、鶏ミンチ、砂糖、醤油] ブロッコリーのごま和え [ブロッコリー、人参、ごま、醤油] 果物 チーズおにぎり [米、チーズ、かつお節、醤油、みりん] 牛乳	10日(木) ご飯 豆腐のおやき [豆腐、水煮大豆、ツナ、卵、葱、パン粉、ケチャップ] ごぼうサラダ [ごぼう、きゅうり、コーン、人参、ごま、マヨネーズ、味噌] 心のすまし汁 [おつゆふ、白菜、玉葱、塩、いりこ、醤油] 果物 カルピス蒸しパン [カルピス、ミックス粉、牛乳、レーズン] 牛乳	11日(金) やさいも会 魚の照り焼き丼 [米、フリ、ほうれん草、酒、人参、片栗粉、みりん、油、醤油、砂糖] 果物 なめこの味噌汁 [なめこ、豆腐、玉葱、味噌、葱、いりこ] 果物 和風豆乳ゼリー [豆乳、牛乳、寒天、黒砂糖、きな粉] ウエハース 菓子 	12日(土) エビピラフ [米、エビ、ピーマン、人参、コンソメ、コーン、バター、こしょう、塩、玉葱] 中華スープ [豆腐、えのき、人参、醤油、わかめ、鶏がらだし、塩] 果物 菓子
おやつ	14日(月) 和風スパゲティ [スパゲティ、ベーコン、塩、あさり水煮、人参、干し椎茸、しめじ、玉葱、バター、海苔、ピーマン、こしょう、醤油] さつまいもと昆布の煮物 [さつまいも、昆布、砂糖、醤油] 厚揚げの味噌汁 [厚揚げ、人参、椎茸、味噌、もやし、葱、いりこ] おががおにぎり [米、かつお節、青のり、醤油] 牛乳	15日(火) 七五三 赤飯 [もち米、小豆、ごま塩ふりかけ] 果物 おでん [鶏肉、こんにゃく、鶏がら、がんもどき、人参、焼き竹輪、大根、里芋、昆布、醤油] ほうれん草の千草和え [ほうれん草、油揚げ、人参、みりん、砂糖、醤油、酒] 果物 ブルーベリーゼリー [桃ジュース、白桃、みかん、寒天、砂糖] 牛乳 豆乳ウエハース	16日(水) ロールパン グラタン [鶏肉、ほうれん草、しめじ、玉葱、じゃが芋、マカロニ、バター、小麦粉、コンソメ、チーズ、牛乳、パン粉] 菜果サラダ [白菜、きゅうり、レーズン、みかん、酢、砂糖、塩] オニオンスープ [玉葱、えのき、パセリ、塩、人参、コンソメ] 果物 きな粉団子 [白玉粉、豆腐、きな粉、塩、砂糖]	17日(木) ご飯 鶏肉と高野豆腐の卵焼き [鶏肉、高野豆腐、卵、玉葱、人参、ピーマン、醤油、酒、砂糖、油] もやしときゅうりの梅和え [もやし、きゅうり、梅干し、人参、醤油] 南瓜の味噌汁 [南瓜、人参、玉葱、えのき、葱、いりこ、味噌] 果物 アレンジスイートポテト [さつまいも、コーンフレーク、ミルクココア、バター、黒ごま、砂糖] 牛乳	18日(金) ご飯 魚のコーンマヨネーズ焼き [サケ、コーン、マヨネーズ、パセリ、チーズ] さつまいもサラダ [さつまいも、人参、いんげん、醤油、ごま、砂糖、塩] 玉葱のすまし汁 [玉葱、チンゲン菜、油揚げ、わかめ、いりこ、醤油、塩] 甘納豆の蒸しケーキ [ミックス粉、甘納豆、牛乳、卵、抹茶] 牛乳 菓子 	19日(土) カレー丼 [米、豚肉、カレールウ、人参、玉葱、めんつゆ、にんにく] キャベツの味噌汁 [キャベツ、人参、わかめ、玉葱、いりこ、味噌] 果物 牛乳
おやつ	21日(月) ご飯 魚の塩焼き [サケ、塩] 納豆和え [納豆、ほうれん草、もやし、人参、海苔、醤油] きのこの味噌汁 [しめじ、えのき、椎茸、葱、大根、いりこ、味噌] 果物 アップルポテト [りんご、さつまいも、バター、レーズン、砂糖] 牛乳	22日(火) ご飯 ★エビ麻婆豆腐 [豆腐、エビ、豚ミンチ、油、しめじ、白菜、玉葱、人参、にんにく、生姜、鶏がらだし、醤油、酒、ごま油、片栗粉] きゅうりの中華和え [きゅうり、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢] あさりのスープ [あさり水煮、キャベツ、塩、人参、玉葱、鶏がらだし、醤油] ジャムサンド [食パン、いちごジャム] 牛乳	23日(水) 勤労感謝の日 	24日(木) 鶏飯 [米、鶏肉、ごぼう、しめじ、人参、いんげん、醤油、砂糖] えのきの味噌汁 [えのき、玉葱、人参、味噌、いりこ、葱] 果物 大学芋 [さつまいも、砂糖、醤油、酢、ごま、油] 牛乳	25日(金) 誕生会 ご飯 ★鶏肉の葱味噌チーズ焼き [鶏肉、葱、チーズ、味噌、砂糖、醤油] ブロッコリーのツナ和え [ブロッコリー、ツナ、人参、きゅうり、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉葱、しめじ、醤油、塩、いりこ] ★和風ロールケーキ [小麦粉、グラニュー糖、卵、バター、生クリーム、小豆、砂糖、塩] 牛乳 菓子 	26日(土) マーボー丼 [米、豆腐、合ミンチ、玉葱、人参、にんにく、味噌、生姜、片栗粉、ごま油、砂糖、醤油、油、葱] もやしのスープ [もやし、わかめ、コーン、人参、しめじ、鶏がらだし、塩] 果物 菓子
おやつ	28日(月) ハヤシライス [米、牛肉、にんにく、玉葱、人参、グリーンピース、油、しめじ、ハヤシルウ] さつまいも豆乳スープ [さつまいも、玉葱、人参、塩、豆乳、コンソメ] 果物 みかんゼリー [みかん、オレンジジュース、砂糖、寒天] クラッカー	29日(火) あんかけうどん [うどん、玉葱、人参、鶏肉、油揚げ、干し椎茸、卵、葱、酒、醤油、みりん、ごま油、砂糖、片栗粉、かつお節、昆布] 焼きししゃも [ししゃも、トマト] 果物 中華風和え物 [小松菜、もやし、人参、醤油、砂糖、ごま油、酢] 果物 チキンライスおにぎり [米、鶏肉、人参、玉葱、塩、コンソメ、ケチャップ、バター、こしょう] チーズ	30日(水) 音楽指導 ご飯 ささみのスティックフライ [ささみ、コンソメ、パン粉、塩、こしょう、酒、天ぷら粉、油] スパゲティサラダ [スパゲティ、チーズ、人参、きゅうり、キャベツ、ハム、マヨネーズ] コンソメスープ [もやし、人参、しめじ、玉葱、パセリ、塩、コンソメ] 果物 マドレーヌ [ミックス粉、バター、牛乳、砂糖、卵] 牛乳	実りの秋です 秋は米やいも類、くだものなどが実り、収穫される季節です。各地で開かれる秋祭りには、作物が収穫できた感謝の意味が込められています。ご家庭でも秋の恵みに感謝し、新鮮な旬の食材を使った献立を取り入れてみてください。 (いただきます ごちそうさま参照) 		