



# 11月の献立表



令和5年11月発行  
上府保育園

**七五三**

11月15日は七五三です。七五三の食べ物といえば千歳飴ですが、祝い膳として伝統があるのは「めでたい」にちなんだ尾頭つきのタイ。魔除けの意味がある赤飯なども縁起物です。  
(いただきます ごちそうさま 参照)

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)		
	<b>ご飯</b> <b>厚揚げと春雨の煮物</b> [厚揚げ、春雨、豚肉、人参、ニラ、玉葱、干し椎茸、酒、生姜、にんにく、醤油、砂糖、鶏がらだし、みりん、油] <b>中華風サラダ</b> [キャベツ、きゅうり、人参、わかめ、酢、砂糖、ごま油、醤油] <b>ポテトスープ</b> [じゃが芋、えのき、玉葱、パセリ、コンソメ、塩] <b>人参蒸しパン</b> [ミックス粉、レーズン、人参、牛乳] <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>魚のあけぼの焼き</b> [バトウ、人参、マヨネーズ、パセリ] <b>ひじきと小松菜のごま和え</b> [ひじき、小松菜、ごま、醤油、砂糖] <b>大根のすまし汁</b> [大根、玉葱、しめじ、醤油、油揚げ、葱、いりこ、塩] <b>さつま芋パイ</b> [パイ生地、さつま芋、砂糖、生クリーム] <b>牛乳</b>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">文化の日</div>	<b>ポークハヤシライス</b> [米、豚肉、玉葱、人参、油、しめじ、グリーンピース、ハヤシルウ] <b>コンソメスープ</b> [玉葱、人参、キャベツ、塩、パセリ、コンソメ] <b>果物 菓子</b> 		
	<b>6日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>鶏肉の味噌噌チーズ焼き</b> [鶏肉、味噌、チーズ、砂糖、葱、醤油] <b>ブロッコリーの和え物</b> [ブロッコリー、人参、醤油、もやし] <b>あさりのスープ</b> [あさり水煮、人参、しめじ、玉葱、鶏がらだし、醤油、塩] <b>カルシウムラスク</b> [食パン、チーズ、あおさ、グラニュー糖、ごま、マーガリン] <b>牛乳</b>	<b>7日(火)</b> <b>ご飯</b> <b>魚の梅煮</b> [サバ、梅干し、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん、トマト] <b>金平ごぼう</b> [ごぼう、人参、しらたき、ごま、砂糖、醤油、ごま油、油] <b>卵とチンゲン菜の味噌汁</b> [チンゲン菜、卵、いりこ、玉葱、人参、味噌] <b>果物</b> <b>和風豆腐ゼリー</b> [豆腐、牛乳、砂糖、黒砂糖、寒天、きな粉] <b>ウエハース</b>	<b>8日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>豚肉の生姜焼き</b> [豚肉、玉葱、生姜、醤油、キャベツ、みりん、油] <b>マロニーの酢の物</b> [マロニー、きゅうり、酢、人参、砂糖、醤油] <b>心のすまし汁</b> [おつゆふ、玉葱、人参、わかめ、いりこ、醤油、塩] <b>バナナケーキ</b> [ミックス粉、バナナ、牛乳、ヨーグルト、レモン汁、マーレードジャム] <b>牛乳</b>	<b>9日(木) 音楽指導</b> <b>肉うどん</b> [うどん、牛肉、砂糖、醤油、玉葱、かまぼこ、かつお節、葱、塩、みりん、昆布、油] <b>南瓜のそぼろ煮</b> [南瓜、鶏ミンチ、砂糖、醤油、油] <b>ほうれん草の磯和え</b> [ほうれん草、人参、コーン、海苔、醤油] <b>果物</b> <b>おやき</b> [米、ごま、チーズ、桜エビ、しらす干し、酒、醤油]	<b>10日(金)</b> <b>ご飯</b> <b>炒り豆腐</b> [豆腐、鶏ミンチ、椎茸、卵、玉葱、人参、竹輪、葱、油、砂糖、醤油] <b>小松菜の和え物</b> [小松菜、白菜、人参、醤油] <b>わかめの味噌汁</b> [わかめ、玉葱、人参、味噌、えのき、いりこ] <b>果物</b> <b>大学芋</b> [さつま芋、砂糖、醤油、酢、黒ごま、油] <b>牛乳</b>	<b>11日(土)</b> <b>チキンライス</b> [米、鶏肉、玉葱、人参、塩、ピーマン、コンソメ、バター、ケチャップ、こしょう] <b>オニオンスープ</b> [玉葱、えのき、人参、塩、パセリ、コンソメ] <b>果物 菓子</b> 
おやつ	<b>13日(月)</b> <b>さつま芋ご飯</b> [米、さつま芋、塩] <b>魚の塩焼き</b> [サケ、塩、トマト] <b>白菜の煮ひたし</b> [白菜、人参、油揚げ、醤油、みりん] <b>きのこの味噌汁</b> [椎茸、しめじ、えのき、葱、大根、いりこ、味噌] <b>果物</b> <b>クランブルりんごケーキ</b> [ミックス粉、りんご、牛乳、砂糖、小麦粉、バター、アーモンドプードル] <b>牛乳</b>	<b>14日(火)</b> <b>塩焼きそば</b> [中華麺、豚肉、エビ、イカ、玉葱、人参、キャベツ、油、ピーマン、にんにく、海苔、鶏がらだし、塩] <b>きゅうりの中華和え</b> [きゅうり、ごま、ごま油、酢、砂糖、醤油] <b>ニラ卵スープ</b> [ニラ、卵、玉葱、しめじ、鶏がらだし、塩、醤油] <b>果物</b> <b>海苔おにぎり</b> [米、塩、海苔]	<b>15日(水) 七五三参り</b> <b>赤飯</b> [もち米、ごま塩ふりかけ、小豆] <b>おでん</b> [鶏肉、里芋、こんにゃく、人参、大根、竹輪、鶏がら、がんもどき、昆布、醤油] <b>ほうれん草のおかか和え</b> [ほうれん草、人参、もやし、かつお節、醤油] <b>蒸しまんじゅう</b> [小麦粉、B.P、あんこ、砂糖] <b>牛乳</b>	<b>16日(木)</b> <b>ドライカレー</b> [米、合ミンチ、カレールウ、にんにく、玉葱、レーズン、人参、油、醤油] <b>コーンスローサラダ</b> [キャベツ、きゅうり、砂糖、パン、酢、塩、こしょう、油] <b>コーンスープ</b> [コーン、クリームコーン、玉葱、パセリ、コンソメ、塩] <b>果物</b> <b>牛乳寒いちごソースがけ</b> [牛乳、寒天、いちごソース、砂糖]	<b>17日(金) 焼き芋会</b> <b>スタミナ納豆丼</b> [米、納豆、鶏ミンチ、生姜、にんにく、葱、ごま油、酒、醤油、砂糖、油] <b>小松菜の和え物</b> [小松菜、人参、白菜、醤油] <b>玉葱のすまし汁</b> [玉葱、人参、えのき、醤油、葱、いりこ、塩] <b>果物</b> <b>ごぼうチップス</b> [ごぼう、片栗粉、塩、醤油、油] <b>牛乳</b>	<b>18日(土)</b> <b>二色丼</b> [米、鶏ミンチ、生姜、砂糖、酒、油、醤油、ほうれん草、海苔] <b>さつま芋の味噌汁</b> [さつま芋、玉葱、人参、味噌、えのき、いりこ] <b>果物 菓子</b> 
おやつ	<b>20日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>魚のカレームニエル</b> [バトウ、小麦粉、カレー粉、バター、塩] <b>ブロッコリーのコーンと和え</b> [ブロッコリー、人参、醤油、コーン] <b>さつま芋豆腐スープ</b> [さつま芋、玉葱、コンソメ、しめじ、豆腐、塩] <b>果物</b> <b>豆腐入りみたらし団子</b> [豆腐、白玉粉、砂糖、醤油、片栗粉] <b>牛乳</b>	<b>21日(火)</b> <b>ラーメン</b> [中華麺、焼き豚、にんにく、玉葱、キャベツ、人参、葱、コーン、ごま油、こしょう、鶏がらだし、いりこ、塩、生姜] <b>里芋のそぼろ煮</b> [里芋、豚ミンチ、みりん、人参、グリーンピース、油、砂糖、醤油] <b>白菜のごま和え</b> [白菜、人参、もやし、ごま、醤油] <b>果物</b> <b>焼きおにぎり</b> [米、ごま、しらす干し、酒、醤油、味噌、砂糖] <b>牛乳</b>	<b>22日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>揚げ出し豆腐</b> [豆腐、片栗粉、油、大根、砂糖、みりん、醤油、葱] <b>ひじき煮</b> [ひじき、人参、さつま揚げ、いんげん、砂糖、みりん、醤油、油] <b>小松菜の味噌汁</b> [小松菜、玉葱、人参、味噌、しめじ、いりこ] <b>果物</b> <b>ホットドッグ</b> [ロールパン、ウインナー、キャベツ、ケチャップ] <b>牛乳</b>	<b>23日(木)</b> <div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">勤労感謝の日</div> </div>	<b>24日(金)</b> <b>ピラフ</b> [米、鶏肉、玉葱、人参、塩、コーン、コンソメ、バター、こしょう] <b>南瓜のスープ</b> [南瓜、玉葱、牛乳、パセリ、コンソメ、塩] <b>果物</b> <b>ココア入り牛乳もち</b> [牛乳、ミルクココア、砂糖、片栗粉、きな粉、塩] <b>牛乳</b>	<b>25日(土)</b> <b>炊き込みご飯</b> [米、鶏肉、しめじ、ごぼう、さつま揚げ、薄口醤油、人参、グリーンピース] <b>キャベツのすまし汁</b> [キャベツ、玉葱、人参、塩、わかめ、いりこ、醤油] <b>果物 菓子</b> 
おやつ	<b>27日(月)</b> <b>たらこスパゲティ</b> [スパゲティ、たらこ、油、玉葱、塩、にんにく、海苔、バター] <b>スイートポテトサラダ</b> [さつま芋、人参、きゅうり、マヨネーズ、チーズ] <b>白菜のスープ</b> [白菜、えのき、コーン、塩、クリームコーン、コンソメ、玉葱]	<b>28日(火) 誕生会</b> <b>ご飯</b> <b>魚のポテマヨ焼き</b> [サケ、じゃが芋、チーズ、マヨネーズ、にんにく] <b>キャベツのゆかり和え</b> [キャベツ、人参、きゅうり、醤油] <b>もやしのすまし汁</b> [もやし、人参、玉葱、醤油、しめじ、葱、いりこ、塩] <b>果物</b> <b>和風ロールケーキ</b> [小麦粉、卵、グラニュー糖、バター、生クリーム、小豆、砂糖]	<b>29日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐の五目あんかけ</b> [豆腐、えのき、なめこ、塩、人参、ほうれん草、みりん、玉葱、醤油、片栗粉] <b>切干大根のナムル</b> [切干大根、きゅうり、人参、もやし、ごま、酢、ごま油、砂糖、醤油] <b>チンゲン菜の味噌汁</b> [チンゲン菜、おつゆふ、玉葱、人参、いりこ、味噌]	<b>30日(木) 音楽指導</b> <b>チキンカツ</b> [鶏肉、天ぷら粉、こしょう、パン粉、塩、油、ソース、トマト] <b>マカロニサラダ</b> [マカロニ、きゅうり、ツナ、人参、オリーブ油、塩] <b>豆腐のすまし汁</b> [豆腐、玉葱、しめじ、醤油、わかめ、いりこ、塩] <b>果物</b> <b>芋ようかん</b> [さつま芋、グラニュー糖、寒天]	<div style="text-align: center;"> <h2>芋ほいをしました!!</h2> <p>畑に実ったさつま芋を子どもたちが力を合わせてたくさん収穫してくれました。給食やおやつに、みんなでしっかり味わいたいと思います。</p> </div> <p style="text-align: center;">※17日(金)の焼き芋会は、収穫した芋を給食の前にみんなで味わいます。</p>	

★マークは、新メニューです。

●3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。

●行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。