



11月の献立表



令和 3年11月 1日 みなと子ども園

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
ご飯・魚の照り焼き・金平ごぼろ えのきのみそ汁 ☆米 ☆ブリ 醤油 みりん 酒 生姜 砂糖 ☆ごぼろ 人参しらたき すりごま 砂糖 醤油 ごま油 ☆玉葱 みそ 煮干し えのき 葱 塩わかめ	ご飯・豚大根・白菜のゆかり和え きのこのすまし汁 ☆米 ☆豚肉 大根 人参 こんにやく 生揚げ 生姜 いんげん みそ 醤油 砂糖 ☆白菜 きゅうり 醤油 ゆかり粉 ☆玉葱 豆腐 椎茸 えのき しめじ 葱 煮干し 塩 醤油	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">文化の日</div> 	肉うどん・さつま芋と昆布の煮物 小松菜のサラダ・果物(バナナ) ☆うどん 牛肉 玉葱 かまぼこ 葱 醤油 塩 みりん かつお節 昆布 ☆さつま芋 刻み昆布 砂糖 醤油 ☆人参 すりごま 醤油 小松菜 ツナ コーン マヨネーズ 	わかめご飯・厚揚げと春雨の煮物 ほうれん草のしらす和え・油揚げのみそ汁 ☆米 わかめふりかけ ☆生揚げ 人参 たら 豚肉 玉葱 春雨 干し椎茸 生姜 にんにく 鶏がらだし 醤油 ☆ほうれん草 しらす干し すりごま 醤油 ☆大根 人参 えのき 油揚げ 葱 煮干し みそ	しめじご飯・なめこのみそ汁 果物(バナナ) ☆米 人参 しめじ さつま揚げ ごぼろ 鶏肉 薄口醤油 ☆木綿豆腐 なめこ 葱 煮干し みそ 
生姜焼きサンド・牛乳 ☆ロールパン キヤベツ 豚肉 油 酒 生姜 みりん 醤油 ☆牛乳	牛乳もち ☆牛乳 片栗粉 きな粉 砂糖 塩	牛乳もち ☆牛乳 片栗粉 きな粉 砂糖 塩	♡カレーおやき ☆米 油 玉葱 人参 ケチャップ カレー粉 チーズ パセリ	ひじき蒸しパン・牛乳 ☆ミックス粉 牛乳 アーモンドブロード 砂糖 スキムミルク ひじき ☆牛乳	菓子・牛乳 ☆ビスケット ☆牛乳 
8(月) 一休タイム	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
ご飯・鶏のさっぱり煮・キャベツの梅和え きのこのみそ汁 ☆米 ☆鶏肉 砂糖 酢 醤油 しょうが にんにく 酒 ☆キャベツ もやし 人参 梅干し 醤油 ☆玉葱 えのき 椎茸 人参 葱 煮干し みそ	塩バターラーメン・焼きししゃも きゅうりの和え物・果物(バナナ) ☆中華麺 豚肉 にんにく 玉葱 キヤベツ 人参 コーン 椎茸 鶏がらだし 塩 バター 煮干し ☆ししゃも ☆きゅうり もやし キヤベツ 竹輪 砂糖 醤油	ご飯・♡しそつくね焼き・キャベツの酢物 大根のすまし汁 ☆米 ☆鶏挽肉 葱 ひじき ゆかり粉 パン粉 醤油 油 砂糖 ☆キャベツ きゅうり しらす干し みかん缶 すりごま 酢 醤油 砂糖 ☆大根 人参 えのき わかめ 塩 醤油 煮干し	ご飯・すき焼き風煮・ひじきのナムル 玉葱のみそ汁・果物(バナナ) ☆米 ☆牛肉 玉葱 人参 しめじ ごぼろ 白菜 しらす 長葱 焼き豆腐 砂糖 醤油 ☆きゅうり ひじき 人参 ごま油 米酢 砂糖 鶏がらだし 塩 ☆玉葱 えのき 葱 人参 煮干し みそ	ご飯・魚の竜田揚げ 小松菜のおかまコソメスープ ☆米 ☆さば 片栗粉 醤油 酒 みりん にんにく 生姜 ☆小松菜 人参 もやし 削り節 マヨネーズ 醤油 ☆白菜 人参 あざり コーン パセリ コンソメ 塩 醤油	スタミナ納豆丼・ふの味噌汁 果物(オレンジ) ☆米 納豆 醤油 鶏挽肉 にんにく 生姜 ごま油 葱 砂糖 酒 ☆ふ 玉葱 えのき 葱 みそ 煮干し
ふかし芋・牛乳 ☆さつま芋 ☆牛乳 	カルシウムおにぎり ☆米 さくらえび しらす干し 青のり かつお節 すりごま ごま油 醤油 酒	マカロニあべ川・牛乳 ☆マカロニ きな粉 砂糖 塩 ☆牛乳	みかんゼリー・豆乳ウエハース ☆みかん缶 オレンジジュース 砂糖 寒天 ☆豆乳ウエハース 	カリカリトースト・牛乳 ☆食パン ベーコン マヨネーズ 人参 玉葱 パセリ ☆牛乳	菓子・牛乳 ☆バターケーキ ☆牛乳 
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金) カレー作り	20(土)
コーンライス・タンドリーチキン 白菜の塩つペ和え・野菜スープ ☆米 コーン 塩 ☆鶏肉 ヨーグルト 玉葱 にんにく カレー粉 塩 醤油 ☆きゅうり 白菜 塩昆布 醤油 ☆じゃが芋 人参 玉葱 チンゲン菜 コンソメ 塩	赤飯・おでん・ほうれん草のゴマ和え ☆もち米 あずき 塩 すりごま ☆鶏肉 里芋 こんにやく 人参 大根 竹輪 がんもどき 醤油 結び昆布 鶏がら ☆ほうれん草 すりごま もやし 醤油 人参	中華丼・小松菜の磯辺和え 中華スープ ☆米 豚肉 いか 白菜 水煮たけのこ 玉葱 人参 干し椎茸 ピーマン ごま油 生姜 にんにく コンソメ 塩 醤油 片栗粉 ☆小松菜 もやし 人参 のり 醤油 ☆豆腐 えのき 人参 わかめ 鶏がらだし 塩 醤油	ご飯・豆腐のそぼろあんかけ・切干大根のサラダ ニラスープ・果物(バナナ) ☆米 ☆豆腐 鶏挽肉 玉葱 人参 砂糖 醤油 片栗粉 いんげん ☆切干大根 ほうれん草 人参 ツナ すりごま 醤油 砂糖 酢 ☆もやし しめじ 玉葱 たら 鶏がらだし 塩 醤油	カレーライス・スティック野菜 果物(りんご) ☆米 豚肉 人参 玉葱 じゃが芋 油 カレールウ にんにく ☆きゅうり 人参 大根 マヨネーズ 	チキンライス・オニオンスープ 果物(バナナ) ☆米 鶏肉 人参 玉葱 コンソメ ケチャップ バター 塩 こしょう ピーマン ☆玉葱 えのき パセリ コンソメ 塩 
南瓜のチーズケーキ・牛乳 ☆クリームチーズ 南瓜 生クリーム 砂糖 卵 レモン 小麦粉 ☆牛乳	杏仁豆腐 ☆牛乳 寒天 砂糖 みかん缶 白桃缶 黄桃缶 バナナ アーモンドエッセンス	黒糖蒸しパン・牛乳 ☆ミックス粉 牛乳 黒砂糖 レーズン ☆牛乳	スイートポテト・牛乳 ☆さつま芋 おろし さつま芋 バター 塩 生クリーム ☆牛乳	フルーツゼリー・クラッカー ☆寒天 みかん缶 白桃缶 砂糖 黄桃缶 ☆クラッカー	菓子・牛乳 ☆甘せんべい ☆牛乳 
22(月) ニュージーランドフェス	23(火)	24(水) 白菜ちぎり	25(木) 誕生会	26(金) しめじさき	27(土)
ロールパン・サーモンニエル マカロニサラダ・♡クマラスープ ☆ロールパン ☆さけ 塩 小麦粉 バター こしょう ☆マカロニ きゅうり 人参 マヨネーズ 魚肉ソーセージ ☆さつま芋 玉葱 にんにく 生姜 塩 バター こしょう カレー粉 牛乳 コンソメ 塩	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">勤労感謝の日</div> 	ご飯・肉じゃが 白菜のおかか和え・えのきのみそ汁 ☆米 ☆牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 しらす 油 砂糖 醤油 いんげん ☆白菜 かつお節 醤油 キヤベツ 人参 ☆玉葱 えのき 大根 葱 醤油 塩 煮干し ♡豆腐 まんじゅう・牛乳 ☆豆腐 ミックス粉 こしあん ☆牛乳 	きのこの炊き込みご飯・ひじきの和風サラダ わかめの味噌汁 ☆米 人参 しめじ さつま揚げ ごぼろ 鶏肉 薄口醤油 さやえんどう ☆ひじき きゅうり 人参 ツナ ごま マヨネーズ 醤油 ☆豆腐 塩わかめ みそ 玉葱 えのき 煮干し	フルーツゼリー・クラッカー ☆寒天 みかん缶 白桃缶 砂糖 黄桃缶 ☆クラッカー	鶏肉とごぼうのピラフ・じゃがいものスープ 果物・オレンジ ☆米 鶏肉 人参 ごぼう コーン缶 コンソメ バター 塩 こしょう 醤油 ☆じゃが芋 塩わかめ 人参 キヤベツ 鶏がらだし 塩 醤油
やさしいマフィン・牛乳 ☆小麦粉 B・P 牛乳 塩 卵 油 トマト ベーコン コーン缶 パセリ チーズ ほうれん草 ☆牛乳	29(月) 麦入りご飯 菜飯・魚の味噌煮・炒めなます 豆腐のすまし汁 ☆米 菜飯 ふりかけ 押し麦 ☆さば みそ 酒 みりん 砂糖 生姜 ☆れんこん 人参 あざり 油 酢 砂糖 塩 すりごま 醤油 ☆豆腐 玉葱 わかめ えのき 煮干し 塩 醤油	24(水) 白菜ちぎり ご飯・肉じゃが 白菜のおかか和え・えのきのみそ汁 ☆米 ☆牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 しらす 油 砂糖 醤油 いんげん ☆白菜 かつお節 醤油 キヤベツ 人参 ☆玉葱 えのき 大根 葱 醤油 塩 煮干し ♡豆腐 まんじゅう・牛乳 ☆豆腐 ミックス粉 こしあん ☆牛乳 	25(木) 誕生会 きのこの炊き込みご飯・ひじきの和風サラダ わかめの味噌汁 ☆米 人参 しめじ さつま揚げ ごぼろ 鶏肉 薄口醤油 さやえんどう ☆ひじき きゅうり 人参 ツナ ごま マヨネーズ 醤油 ☆豆腐 塩わかめ みそ 玉葱 えのき 煮干し	26(金) しめじさき フルーツゼリー・クラッカー ☆寒天 みかん缶 白桃缶 砂糖 黄桃缶 ☆クラッカー	27(土) 鶏肉とごぼうのピラフ・じゃがいものスープ 果物・オレンジ ☆米 鶏肉 人参 ごぼう コーン缶 コンソメ バター 塩 こしょう 醤油 ☆じゃが芋 塩わかめ 人参 キヤベツ 鶏がらだし 塩 醤油
29(月) 麦入りご飯 菜飯・魚の味噌煮・炒めなます 豆腐のすまし汁 ☆米 菜飯 ふりかけ 押し麦 ☆さば みそ 酒 みりん 砂糖 生姜 ☆れんこん 人参 あざり 油 酢 砂糖 塩 すりごま 醤油 ☆豆腐 玉葱 わかめ えのき 煮干し 塩 醤油	30(火) ロールパン・きのこのグラタン 小松菜の和え物・白菜のスープ ☆ロールパン ☆鶏肉 ほうれん草 玉葱 椎茸 しめじ チーズ マカロニ バター 小麦粉 牛乳 コンソメ 塩 パン粉 ☆小松菜 人参 醤油 ☆玉葱 人参 白菜 鶏がらだし 塩 醤油	11月24日は「和食の日」です 「和食の日」は和食文化の保護や継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日となっています。ご飯にみそ汁、主菜・副菜のおかずという和食は、栄養バランスが整っています。新米や旬の食材を使った料理を食卓に並べ、そのおいしさを子どもたちに伝えられるといいですね。 いただきます ごちそうさま引用 	◇今月の食育活動◇ 8日 一休タイム (ふじ) 19日 カレー作り (さくら) 24日 白菜ちぎり (うめ) 26日 しめじさき (ばら)   	★3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。 ★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。 ★新メニューには♡がついています。	

