

# 11月献立予定表

2022年

しんあい保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				きいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの	
1	火	秋のハヤシライス かぼちゃサラダ りんご	牛乳 ブルーベリージャムサンド	米、ロールパン、 ★卵不使用マヨ ネーズ、ブルーベ リージャム	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、★ハム	りんご、たまねぎ、かぼ ちゃ、にんじん、きゅう り、しめじ、セロリー、 エリンギ、しいたけ	カルシウム
2	水	ごはん 鮭の紅葉焼き 切干大根煮 みそ汁	バナナ 牛乳 ドーナッツ	米、じゃがいも、 砂糖、★卵不使用 マヨネーズ	牛乳、さけ (塩)、みそ、油 揚げ、生わかめ	バナナ、にんじん、た まねぎ、切り干しだい ごん、しいたけ	牛乳
3	木	<b>文化の日</b>					
4	金	ロールパン ポークビーンズ ゴマドレサラダ ヨーグルト	麦茶 おかかおにぎり	ロールパン、じゃがい も、米、★卵不使用マ ヨネーズ、砂糖、こ ま、油、バター	ヨーグルト、豚肉 (肩ロース)、大豆、 ★ハム、かつお節	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、コーン缶	牛乳
5	土	豚肉丼 みそ汁 バナナ	ジュース せんべい ウエハース	米、ごま油、★焼 い	豚肉(肩ロース)、み そ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 しいたけ、にら、にん にく	牛乳
7	月	ごはん さばのみそ煮 磯香浸し すまし汁	牛乳 スイートポテト春巻き	米、さつまいも、 ★春巻きの皮、砂 糖、油	牛乳、さば、絹ご し豆腐、みそ、生 わかめ、焼きのり	オレンジ、ほうれんそ う、キャベツ、にんじ ん、しょうが	牛乳
8	火	ちゃんちゃん職員イチオシ きのこスパゲティ ひじきのナムル 野菜スープ	牛乳 豆腐のホットケーキ	スパゲティ、 ホットケーキ粉、 小麦粉、バター、 油、ごま油、ごま	牛乳、絹ごし豆 腐、★ベーコン、 ひじき	りんご、たまねぎ、もや し、ほうれんそう、にん じん、えのきだけ、エリ ンギ、しいたけ、コー ン缶	牛乳
9	水	ごはん 非常食カレー 非常食かぼちゃのスープ ぶどうゼリー	非常食ラーメン	米			牛乳
10	木	三色丼 金時煮豆 けんちんみそ汁 柿	牛乳 肉まん (えびエキスが入っています)	米、さといも、砂 糖、ごま油、片栗 粉	牛乳、鶏ひき肉、 ◎錦糸卵、いんげ んまめ、みそ	かき、ほうれんそう、 だいごん、にんじん、 ごぼう、葉ねぎ	牛乳
11	金	ごはん 照り焼きハンバーグ ブロックリーとコーンのソテー みそ汁	バナナ 牛乳 大学芋	米、さつまいも、 水あめ、★パン 粉、油、砂糖、こ ま、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、 みそ、油揚げ、生 わかめ	バナナ、ブロック リー、はくさい、たま ねぎ、にんじん、コー ン缶	カルシウム
12	土	麻婆豆腐丼 わかめスープ ヨーグルト	ジュース せんべい	米、片栗粉、油、 ごま油	絹ごし豆腐、ヨー グルト、豚ひき 肉、生わかめ	たまねぎ、もやし、に んじん、しいたけ、 コーン缶、にんにく、 しょうが	牛乳
14	月	ごはん 鶏の唐揚げ 炒り豆腐 みそ汁	みかん 牛乳 やきいも	さつまいも、米、 油、片栗粉、砂 糖、小麦粉	牛乳、木綿豆腐、 鶏もも肉、鶏ひき 肉、みそ、油揚 げ、生わかめ	だいごん、たまねぎ、 にんじん、いんげん、 しいたけ、みかん	牛乳
15	火	ロールパン クリームシチュー マカロニソテー ミニゼリー	麦茶 七五三ちらし寿司	ロールパン、米、 じゃがいも、マカ ロニ、小麦粉、パ ター、砂糖、油、 ごま	牛乳、鶏もも肉、 ◎錦糸卵、豚ひき 肉、油揚げ、焼き のり	たまねぎ、にんじん、 ブロックリー、コー ン缶、ピーマン、れん ごん、しいたけ	牛乳
16	水	ごはん 鯖のごまみそ焼き 納豆和え すまし汁	バナナ ジュース せんべい 幼児: 小魚	米、砂糖、ごま 油、ごま	さわら、絹ごし豆腐、 挽きわり納豆、みそ、 いわし、生わかめ、か つお節	バナナ、ほうれんそ う、はくさい、にんじ ん、葉ねぎ	牛乳
17	木	ごはん 鶏ごぼうつくね ひじき豆 みそ汁	キウイフルーツ 牛乳 ◎カステラ	米、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、 絹ごし豆腐、だい ず水煮、みそ、油 揚げ、ひじき	キウイフルーツ、たま ねぎ、こまつな、にん じん、ごぼう	カルシウム
18	金	☆お楽しみ献立☆ 五目ラーメン フライドポテト ヨーグルト	幼児: カルピス お子さまビール 幼児: せんべい	★中華めん、油、 砂糖	ヨーグルト、ヨー グルト(無糖)、豚肉 (肩ロース)、★なる と	キャベツ、もやし、た まねぎ、にんじん、し いたけ、葉ねぎ	牛乳
19	土	すき焼き風どんぶり みそ汁 バナナ	ジュース ★ミレービスケット せんべい	米、砂糖	豚肉(もも)、焼き豆 腐、みそ、生わか め	バナナ、キャベツ、た まねぎ、ねぎ、にんじ ん、しいたけ	牛乳
21	月	ごはん 親子焼き お浸し みそ汁	バナナ 牛乳 きな粉トースト	米、食パン、砂 糖、マーガリン、 片栗粉	牛乳、◎卵、鶏も も肉、絹ごし豆 腐、みそ、きな 粉、かつお節	バナナ、たまねぎ、ほう れんそう、キャベツ、に んじん、なめこ、葉ね ぎ、グリーンピース	牛乳
22	火	とりめし(北海道) 富士わかば保育園メニュー 豆腐のチーズ団子 ポテトサラダ	かき玉汁 ミニゼリー 牛乳 スイートポテト	さつまいも、米、じゃ がいも、★卵不使用マ ヨネーズ、油、片栗 粉、砂糖、無塩バター	牛乳、木綿豆腐、鶏も も肉、◎卵、ツナ油 漬、チーズ、★ハム、 生クリーム、生わかめ	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、葉ねぎ、 しょうが	牛乳
23	水	<b>勤労感謝の日</b>					
24	木	和食の日 ごはん さばの照り焼き 筑前煮	みそ汁 柿 牛乳 ◎ワッフル	米、さといも、砂 糖	牛乳、さば、鶏も も肉、みそ、油揚 げ、生わかめ	かき、はくさい、れんご ん、にんじん、だいのこ (ゆで)、しいたけ、グ リンピース、しょうが	牛乳
25	金	ロールパン マカロニグラタン ブロックリー ミネストローネ	ヨーグルト 麦茶 わかめおにぎり	ロールパン、米、 マカロニ、小麦 粉、バター、★パ ン粉、油	ヨーグルト、鶏も も肉、牛乳、★ ベーコン、炊き込 みわかめ、粉チー ズ	たまねぎ、ブロック リー、キャベツ、にん じん、セロリー、トマ トピューレ、コーン缶	牛乳
26	土	中華丼 わかめスープ バナナ	ジュース ウエハース せんべい	米、片栗粉、油、 ごま油	豚肉(肩ロース)、★ なると、生わかめ	バナナ、はくさい、たま ねぎ、にんじん、もや し、チンゲンサイ、だ いのこ(ゆで)、コーン缶	牛乳
28	月	ごはん さつまいもと鶏肉の揚げ煮 シルバーサラダ みそ汁	オレンジ 牛乳 麩のラスク	米、さつまいも、パ ター、★卵不使用マヨ ネーズ、油、片栗粉、 ★焼い、はるさめ、小 麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 みそ、生わかめ	オレンジ、にんじん、 だいごん、きゅうり、 コーン缶	牛乳
29	火	カレー南蛮 昆布豆 りんご	牛乳 さつまいもケーキ	ゆでうどん、冷凍さつ まいも、ホットケー キ粉、砂糖、無塩パ ター、小麦粉、片栗粉	牛乳、だいず水 煮、鶏もも肉、★ なると、油揚げ、 ごん	りんご、たまねぎ、に んじん、ねぎ、しい たけ、葉ねぎ	カルシウム
30	水	ごはん かれないのあんかけ ジャガイモカレーソテー みそ汁	バナナ 牛乳 プリン(卵不使用) せんべい	米、じゃがいも、 片栗粉、油、小麦 粉	牛乳、かれない、絹 ごし豆腐、★ハ ム、みそ、生わか め	バナナ、たまねぎ、に んじん、ピーマン、葉 ねぎ	牛乳
献立は、発注・仕入れにより、変更となる場合があります。ご了承ください。 お楽しみ献立はばなな組の希望を入れました。							
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	520 kcal	鉄	1.8 mg		
		たんぱく質	18.5 g	カルシウム	183 mg		
		脂質	15.7 g	ビタミンC	27 mg		
		塩分	2.1 g	食物繊維	3.4 g		

◎は卵と卵を使用した加工食品です。  
★は乳・卵不使用の食品です。

※家庭で食べ物による体調不良が疑われた場合は給食で提供されない食べ物でも、必ず園に伝えるようにお願いします。

