

2022年度 11月普通食 予定献立

かえて保育園

承認印

日・曜日	献立名	材 料	おやつ	日・曜日	献立名	材 料	おやつ
1日 (火)	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め ほうれん草のツナ和え すまし汁 ゼリー	米 豚肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、米みそ、しょうゆ、砂糖、酒、みりん ほうれん草、にんじん、もやし、ツナ缶、酢、しょうゆ、砂糖 絹ごし豆腐、じゃがいも、えのき、うすあげ、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 チーズトースト (食パン、マヨネーズ、ピザチーズ)	17日 (木)	ラーメン キャベツの甘酢和え いりご みかん	中華麺、鶏ひき肉、コーン缶、わかめ、葉ねぎ、かつお節布だし、しょうゆ、砂糖、ごま油、塩 キャベツ、にんじん、きゅうり、ツナ缶、酢、砂糖、塩 いりご みかん	牛乳 フルーツ盛り合わせ (りんご、柿、バナナ)
2日 (水)	キーマカレー ポテトサラダ チーズ ゼリー	米、合い挽きミンチ、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、カレールウ、油 じゃがいも、さつまいも、にんじん、きゅうり、りんご、コーン缶、マヨネーズ、塩 チーズ ゼリー	牛乳 マッシュマロクラッカー (マッシュマロ、クラッカー)	18日 (金)	お弁当日		
3日 (木)	文化の日			19日 (土)	ピビン丼 きゅうりの和え物 和風スープ	米、鶏ひき肉、にんじん、もやし、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、ごま油、塩 きゅうり、キャベツ、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ
4日 (金)	ごはん/納豆 鮭の照り焼き 野菜の和え物 豚汁 バナナ	米、納豆 鮭、しょうゆ、砂糖、みりん キャベツ、にんじん、きゅうり、酢、砂糖、塩、油 豚肉、さつまいも、だいこん、にんじん、板こんにゃく、葉ねぎ、かつお節布だし、米みそ バナナ	牛乳 菓子/パン	21日 (月)	ごはん/手作りふりかけ 鮭の照り焼き ブロッコリーとコーンの和え物 たまご汁 ゼリー	米、かつおぶし、こんぶ、白ごま、しょうゆ、砂糖、みりん 鮭、しょうゆ、砂糖、みりん ブロッコリー、にんじん、キャベツ、コーン缶、酢、砂糖、塩、油 たまご汁 ゼリー	牛乳 きなこバナナ (バナナ、きなこ、砂糖)
5日 (土)	つぼみ・幼児 運動発表会			22日 (火)	ごはん/ふりかけ ハンバーグ ココロサラダ コーンスープ ゼリー	米、ゆかり、白ごま 合い挽きミンチ、たまねぎ、パン粉、ケチャップ、ウスターソース じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、塩 クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、豆乳、小麦粉、コンソメ ゼリー	牛乳 クッキー (小麦粉、バター、砂糖)
7日 (月)	煮ごはん 鮭の塩焼き マカロニサラダ みそ汁 りんご	米、押し麦 鮭(乳児は鮭)、塩 マカロニ、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、塩 絹ごし豆腐、たまねぎ、かぼちゃ、わかめ、かつお節布だし、米みそ りんご	牛乳 ごへいもち (米、米みそ、砂糖、みりん)	23日 (水)	勤労感謝の日		
8日 (火)	マーボー丼 春雨サラダ とうがんスープ ゼリー	米、木綿豆腐、豚ミンチ、にんじん、たまねぎ、しょうが、白ねぎ、米みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉 春雨、きゅうり、にんじん、もやし、白ごま、ごま油、しょうゆ、砂糖、塩 とうがん、鶏ミンチ、干ししいたけ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 にゅうめん (そうめん、うすあげ、わかめ、砂糖、しょうゆ、かつお節布だし、みりん、塩)	24日 (木)	きのこごはん 鮭の塩焼き ほうれん草の和え物 切り干し大根の煮物 みそ汁 ゼリー	米、えのき、しめじ、エリンギ、うすあげ、かつお節布だし、しょうゆ、みりん、塩 鮭、塩 ほうれん草、もやし、白ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油 切り干し大根、にんじん、かつお節布だし、しょうゆ、酒、みりん、砂糖 絹ごし豆腐、だいこん、わかめ、かつお節布だし、米みそ ゼリー	牛乳 やさしいち (さつまいも)
9日 (水)	ごはん 肉じゃが きゅうりとわかめの和え物 みそ汁 ゼリー	米 牛乳、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、いんげん、かつお節布だし、しょうゆ、みりん、砂糖、酒 きゅうり、もやし、わかめ、酢、砂糖、塩、油 厚揚げ、だいこん、焼き鮭、かつお節布だし、米みそ ゼリー	牛乳 フルーツ盛り合わせ (柿、りんご、みかん)	25日 (金)	中華丼 秋のポテトサラダ みそ汁 みかん	米、豚肉、はくさい、にんじん、たまねぎ、しょうが、白ねぎ、しょうゆ、酒、砂糖、塩、片栗粉 さつまいも、じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨネーズ 絹ごし豆腐、えのき、わかめ、かつお節布だし、米みそ みかん	牛乳 どらやき (ホットケーキミックス、豆乳、つぶあん)
10日 (木)	豚バラとはくさいの煮とじうどん さつまいもの甘煮 にんじんシリシリ バナナ	うどん、豚肉、はくさい、うすあげ、卵、青ねぎ、しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節布だし、片栗粉 さつまいも、砂糖、塩 にんじん、ごま油、塩、白ごま バナナ	牛乳 みたらし団子 (白玉粉、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉) 乳児はきなこおぼぎ	26日 (土)	豚汁 もやしのごま和え みそ汁	米、豚肉、たまねぎ、糸こんにゃく、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、みりん もやし、にんじん、白ごま、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、わかめ、かつお節布だし、米みそ	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ
11日 (金)	ごはん/手作りふりかけ 鶏肉の照り焼き もやしときゅうりの酢の物 みそ汁 ゼリー	米、こんぶ、かつおぶし、白ごま、しょうゆ、砂糖、みりん 鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、みりん、かぼちゃ もやし、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、えのき、たまねぎ、うすあげ、わかめ、かつお節布だし、米みそ ゼリー	牛乳 大学芋 (さつまいも、砂糖、しょうゆ、酢、油)	28日 (月)	ごはん 鶏肉のから揚げ ほうれん草と小松菜のお浸し 和風スープ ゼリー	米 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、酒、小麦粉、片栗粉、油 ほうれん草、ごま油、にんじん、うすあげ、かつお節布だし、しょうゆ、みりん 絹ごし豆腐、わかめ、えのき、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 マカロニきんこ (マカロニ、きなこ、砂糖)
12日 (土)	ツナチャーハン キャベツの酢の物 和風スープ	米、ツナ缶、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しょうゆ、ごま油 キャベツ、もやし、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ	29日 (火)	煮ごはん 鮭のフライ 白和え すまし汁 ゼリー	米、押し麦 鮭、小麦粉、牛乳、パン粉、卵、たまねぎ、マヨネーズ、塩、パセリ粉 木綿豆腐、ほうれん草、にんじん、ひじき、糸こんにゃく、白ごま、しょうゆ、砂糖、米みそ えのき、うすあげ、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 さつまいもパイ (パイシート、さつまいも、バター、牛乳、砂糖)
14日 (月)	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁 りんご	米 鮭、たまねぎ、にんじん、水菜、酢、しょうゆ、砂糖、小麦粉、片栗粉、油 ほうれん草、ごま油、にんじん、コーン缶、かつおぶし、しょうゆ、みりん うすあげ、だいこん、わかめ、焼き鮭、かつお節布だし、米みそ りんご	牛乳 ホットケーキ (ホットケーキミックス、豆乳、いちごジャム)	30日 (水)	ごはん/ひじき納豆 厚揚げのツナマヨ焼き にんじんのごま和え かす汁 ゼリー	米、ひじき、納豆、しょうゆ 厚揚げ、ツナ缶、コーン缶、青のり、マヨネーズ、しょうゆ にんじん、もやし、キャベツ、酢、しょうゆ、砂糖、塩、油 豚肉、だいこん、にんじん、板こんにゃく、うすあげ、かつお節布だし、米みそ、酒粕 ゼリー	牛乳 ココロラスク (食パン、砂糖、バター)
15日 (火)	ごはん/納豆 鶏肉の照り焼き スパゲティサラダ すまし汁 ゼリー	米、納豆 鶏もも肉、じゃがいも、しょうゆ、砂糖、みりん スパゲティ、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、塩 絹ごし豆腐、えのき、たまねぎ、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 やさしいち (さつまいも)				
16日 (水)	煮ごはん さといもと厚揚げの煮物 大根とにんじんのあっさり煮 みそ汁 ゼリー	米、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、しめじ、うすあげ、かつお節布だし、しょうゆ、みりん さといも、厚揚げ、かつお節布だし、しょうゆ、砂糖、みりん、酒 だいこん、にんじん、砂糖、酢、塩、こんぶ、白ごま はくさい、わかめ、かつお節布だし、米みそ ゼリー	牛乳 手作りジャムトースト (食パン、りんご、砂糖)				

※延長のおやつはビスケット・せんべい・おかき・芋けんぴを日替わりで使用しています。
 ※納品の都合上、内容を変更する場合があります。
 ※かえて保育園では食材は基本国産のものを使用しています。

※乳児クラスは毎朝牛乳を飲みます。

おりのりの部屋：廣田・信田より