

11月献立表

2021年



日付	献立名	材料名	【○10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1月	ご飯 豚のしょうが焼き ほうれん草とコーンの和え物 みそ汁(なめこ・わかめ)	牛乳、/米、/ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、しょうが、しょうゆ、酒、みりん風調味料、砂糖、/ほうれん草、にんじん、コーン、しょうゆ、砂糖、中華だし、/なめこ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/食パン、きなこ、砂糖、バター、	◎ 牛乳 牛乳 きなこラスク	693(601) 24.6(22.1) 35.7(31.5) 4.8(3.8)
2火	ミートソーススパゲティ ブロッコリーの和風和え コンソメスープ	牛乳、/スパゲティ、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ、/ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、/こまつな、じゃがいも、コーン、コンソメ、食塩、/麦茶、/米、とり肉、ごぼう、にんじん、干しいたけ、こんにゃく、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒、	◎ 牛乳 麦茶 五目おにぎり	443(413) 21.6(20.5) 11.6(13.1) 7.2(5.7)
3水	祝日 <文化の日>			
4木	ご飯 さばのみそ煮風焼き キャベツのおかか和え すまし汁(大根・えのき)	牛乳、/米、/さば、米みそ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、水、/キャベツ、もやし、かつお節、しょうゆ、砂糖、/だれいこん、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/さつまいも、砂糖、マーガリン、牛乳、	◎ 牛乳 牛乳 スイートポテト	523(446) 22.1(18.2) 17.2(15.2) 3.2(2.6)
5金	菜飯 鶏のから揚げ 大根ときゅうりの和え物 みそ汁(水菜・麩)	牛乳、/米、菜飯、/とり肉、おろしにんにく、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、サラダ油、/切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、しょうゆ、砂糖、/みずな、焼ふ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/ホットケーキ粉、砂糖、水、メープルシロップ、	◎ 牛乳 牛乳 ホットケーキ	532(473) 26.6(23.8) 15.1(15.1) 2.7(2.1)
6土	鶏肉の照り焼き丼 さといものそぼろ煮 すまし汁(白菜・ねぎ)	牛乳、/米、とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酒、しょうが、サラダ油、片栗粉、にんじん、きざみのり、/とり肉、サラダ油、さといも、しょうゆ、砂糖、ほんだし、水、片栗粉、/はくさい、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/麦茶、/米、ゆかり、	◎ 牛乳 麦茶 ゆかりおにぎり	590(531) 23.4(21.9) 14.0(15.0) 3.4(2.7)
8月	ご飯 鶏のつくねあんかけ かぼちゃのマヨネーズ和え みそ汁(ほうれん草・大根)	牛乳、/米、/とり肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、片栗粉、水、/かぼちゃ、きゅうり、ツナ、マヨネーズ、食塩、/ほうれん草、だいこん、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/ロールパン、サラダ油、グラニュー糖、ココア、	◎ 牛乳 牛乳 ココアあげぱん	587(515) 24.2(21.7) 21.2(19.8) 4.2(3.3)
9火	ご飯 揚げぎょうざ 小松菜のお浸し みそ汁(白菜・麩)	牛乳、/米、/ぎょうざの皮、ぶた肉、キャベツ、にら、しょうゆ、酒、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、ごま油、片栗粉、サラダ油、/こまつな、にんじん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、かつおだし、/はくさい、焼ふ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/マカロニ・スパゲティ、ぶた肉、サラダ油、たまねぎ、マッシュルーム、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ、	◎ 牛乳 牛乳 おやつミートペンネ	508(451) 21.1(19.4) 17.3(16.6) 3.9(3.1)
10水	ご飯 かじきの照り焼き ひじきと大豆の炒り煮 かきたま汁	牛乳、/米、/かじき、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、しょうが、/ひじき、だいず、にんじん、油揚げ、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、/卵、チンゲンサイ、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/麦茶、/小麦粉、水、にら、にんじん、食塩、和風だし、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、	◎ 牛乳 麦茶 おやつチヂミ	411(387) 21.0(19.9) 11.8(13.1) 3.4(2.7)
11木	けんちんうどん ほうれん草とツナの和え物 なし	牛乳、/ゆでうどん、ぶた肉、サラダ油、だいこん、にんじん、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん風調味料、/ほうれん草、ツナ、しょうゆ、砂糖、/なし、/麦茶、/米、とり肉、油揚げ、にんじん、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒、	◎ 牛乳 麦茶 こぎつねご飯	470(435) 17.7(17.4) 20.8(20.4) 4.2(3.4)
12金	ご飯 タンドリーチキン パリパリサラダ かぶのスープ	牛乳、/米、/とり肉、食塩、しょうゆ、ニンニク、カレー粉、ヨーグルト、/キャベツ、とり肉、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワンタンの皮、/かぶ、かぶ、水、しょうゆ、中華スープ、食塩、/牛乳、/食パン、いちごジャム、	◎ 牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	542(430) 29.3(22.7) 12.0(11.5) 4.2(2.7)
13土	豚味噌汁 さつま芋の甘煮 みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	牛乳、/米、ぶた肉、酒、食塩、たまねぎ、にんじん、米みそ、砂糖、サラダ油、/さつまいも、砂糖、しょうゆ、/たまねぎ、なめこ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/アガー、ももジュース、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 ピーチゼリー	585(524) 14.3(14.6) 20.1(19.8) 3.6(2.8)
15月	ご飯 さばの塩焼き 切干し大根の旨煮 みそ汁(小松菜・ねぎ)	牛乳、/米、/さば、食塩、/切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、和風だし、/こまつな、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、サラダ油、	◎ 牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	547(463) 25.3(20.7) 20.5(17.8) 3.1(2.4)
16火	食パン・りんごジャム 鶏のさっぱり焼き チンゲン菜とツナの和え物 豆乳スープ	牛乳、/食パン、りんごジャム、/とり肉、砂糖、みりん風調味料、酢、しょうゆ、おろししょうが、/チンゲンサイ、もやし、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、/はくさい、たまねぎ、にんじん、水、豆乳、コンソメ、食塩、/麦茶、/米、ぶた肉、たかな漬、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、酒、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 高菜チャーハン	411(378) 24.4(21.2) 11.8(12.8) 3.7(2.9)

11月献立表

2021年

日付	献立名	材料名	【○10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 水	栗ご飯 鮭の塩焼き きゅうりの塩こんぶ和え いも煮	牛乳、/米、/くりの甘露煮、食塩、/さけ、食塩、/きゅうり、こまつな、塩こんぶ、ごま油、/ぶた肉、さといも、さつまいも、ねぎ、ごぼう、油揚げ、サラダ油、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/小麦粉、重曹(ベーキングパウダー)、砂糖、バター、粉チーズ、	◎ 牛乳 牛乳 チーズクッキー	587(504) 27.0(21.9) 20.8(19.3) 3.0(2.3)
18 木	ご飯 肉団子の甘酢がけ 切干し大根のナムル ワンタンスープ	牛乳、/米、/ぶた肉、たまねぎ、片栗粉、酒、しょうゆ、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、しょうが、ごま油、水、片栗粉、/切り干しだいこん、こまつな、しょうゆ、食塩、中華だし、ごま油、/ワンタンの皮、ぶた肉、あさつき、中華スープ、しょうゆ、食塩、/牛乳、/ホットケーキ粉、砂糖、卵、マーガリン、レモン果汁、水、	◎ 牛乳 牛乳 マドレーヌ	633(554) 27.3(24.4) 27.7(25.2) 2.7(2.2)
19 金	しょうゆラーメン ブロッコリーの中華和え りんご	牛乳、/生中華めん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、/ブロッコリー、とり肉、和風だし、しょうゆ、砂糖、ごま油、/りんご、/麦茶、/米、ひじき、こんにゃく、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、酒、かつおだし汁、	◎ 牛乳 麦茶 ひじきご飯	539(491) 21.3(20.2) 14.1(15.1) 8.8(7.0)
20 土	豚丼 キャベツの塩こんぶ和え みそ汁(里芋・わかめ)	牛乳、/米、ぶた肉、たまねぎ、砂糖、みりん風調味料、酒、しょうゆ、サラダ油、/キャベツ、きゅうり、塩こんぶ、ごま油、/さといも、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/米、菜飯、	◎ 牛乳 麦茶 菜飯おにぎり	591(533) 17.2(17.0) 25.2(23.9) 3.2(2.5)
22 月	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き さといものサラダ みそ汁(白菜・油揚げ)	牛乳、/米、/とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、/さといも、ツナ、きゅうり、マヨネーズ、しょうゆ、和風だし、砂糖、/はくさい、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、/りんごジュース、/じゃがいも、サラダ油、食塩、あおりの、	◎ 牛乳 りんごジュース フライドポテト(のり塩)	455(412) 19.1(16.6) 12.4(13.1) 7.0(5.6)
23 火	祝日 < 勤労感謝の日 >			
24 水	ビビンバ丼 かぼちゃ煮 豚汁	牛乳、/米、ぶた肉、しょうが、ニンニク、米みそ、砂糖、酒、こまつな、もやし、にんじん、ごま油、食塩、白いりごま、/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、/ぶた肉、だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、油揚げ、サラダ油、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/食パン、牛乳、砂糖、マーガリン、	◎ 牛乳 牛乳 パンかりんどう	640(560) 25.0(22.7) 28.1(25.5) 5.6(4.4)
25 木	ゆかりおにぎり ハンバーグ 和風ポテトサラダ りんご	牛乳、/米、ゆかり、/ぶた肉、とり肉、たまねぎ、パン粉、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、/じゃがいも、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、和風だし、しょうゆ、食塩、/りんご、/麦茶、/米、かつお節、しょうゆ、みりん風調味料、	◎ 牛乳 麦茶 おかかおにぎり	542(494) 21.6(20.5) 12.8(14.1) 5.9(4.7)
26 金	ご飯 鮭フライ ブロッコリーのサラダ みそ汁(かぶ・かぶの葉)	牛乳、/米、/さけ、小麦粉、パン粉、卵、サラダ油、ウスターソース、/ブロッコリー、コーン、和風だし、しょうゆ、砂糖、ごま油、/かぶ、かぶの葉、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/ウインナー、ピザ用チーズ、むしパンミックス、水、	◎ 牛乳 牛乳 ウインナー蒸しパン	565(499) 29.6(26.2) 19.5(18.6) 3.1(2.4)
27 土	野菜あんかけ丼 だいこんのそぼろ煮 みそ汁(わかめ・なめこ)	牛乳、/米、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、/とり肉、サラダ油、だいこん、しょうゆ、砂糖、和風だし、水、片栗粉、/カットわかめ、なめこ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/マカロニ、きなこ、砂糖、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 マカロニきな粉	580(522) 20.4(19.3) 22.8(22.0) 4.0(3.2)
29 月	ハヤシライス チンゲン菜の中華和え わかめのスープ	牛乳、/米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、バター、ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、牛乳、/チンゲンサイ、ツナ、コーン、しょうゆ、砂糖、中華だし、/カットわかめ、ねぎ、水、しょうゆ、中華だし、食塩、/牛乳、/焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、ココア、	◎ 牛乳 牛乳 ココアお麩ラスク	573(507) 18.7(17.6) 28.6(25.9) 3.1(2.4)
30 火	うさぎさんライス チーズインハンバーグ 白菜のじゃこ和え ポトフ	牛乳、/米、コンソメ、食塩、焼のり、ウインナー、ケチャップ、/ぶた肉、とり肉、たまねぎ、ピザ用チーズ、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、/はくさい、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、/とり肉、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/牛乳、/食パン、卵、砂糖、牛乳、生クリーム、	◎ 牛乳 牛乳 パンプティング	665(581) 33.3(29.3) 29.3(26.5) 4.9(3.9)

いも煮会

土で遊び

誕生会

※食材の都合により献立が変更する場合があります。
※園で初めて食べる食材がないようにしてください。

