

令和5年11月の献立

風の子保育園・ベビーホーム

月		火		水		木		金		土		
<p>※ 11月の魚は「 鮭、赤魚、さわら、バサ、アジ、メルルーサ、カレイ、さば 」を予定していますが仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。</p> <p>※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。</p> <p>※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。また、揚げ物は焼き物に変更します。</p>												
				1	ごはん 鮭のけんちんあんかけ さつまいものレモン煮 キャベツと人参の味噌汁	2	ごはん チキンカツ きゅうりの酢の物 人参と大根の味噌汁	3			4	親子丼 りんご
				牛乳 コーンフレーク	鮭, 絹ごし豆腐, 卵, 味噌 玉ねぎ, 人参, しめじ, サニーレタス キャベツ, えのき, 青ねぎ	牛乳 チーズ	鶏肉, 牛乳, ちりめんじゃこ, 味噌 人参, キャベツ, きゅうり, わかめ, 大根, 青ねぎ			お茶	鶏肉, 卵	
				牛乳 チーズポテト	米, 片栗粉, さつまいも, 三温糖, 粉チーズ (じゃがいも)	牛乳 バター醤油 ポップコーン	米, パン粉, 小麦粉, サラダ油, 三温糖, ケチャップ とんかつソース, (バター, ポップコーンの種)			お茶 市販菓子	玉ねぎ, しいたけ, 人参, りんご 米, 三温糖	
6	焼き肉ピラフ 春雨サラダ りんご 卵スープ	7	ごはん 赤魚の煮付け 納豆和えサラダ★ 豆腐とわかめの味噌汁	8	ごはん 豚肉の味噌マヨ焼き 根菜の煮物 きのこのすまし汁	9	ごはん さわらの幽庵焼き ピーマンの甘辛和え 温野菜 油揚げともやしの味噌汁	10	ごはん ごましようちキン キャベツのごま和え しめじと小松菜の味噌汁	11	他人丼 バナナ	
牛乳 さつまいも スティック	牛肉, 卵, (牛乳, 卵)	牛乳 バナナ チップス	赤魚, 納豆, 味噌, 木綿豆腐, (豚肉) 生姜, 白ねぎ, しめじ, 人参, キャベツ ほうれん草, れんこん, わかめ, 青ねぎ	牛乳 りんご	豚肉, 味噌 サニーレタス, 人参, 大根, れんこん, ごぼう, 干しいたけ, いんげん, しいたけ, えのき, しめじ, 青ねぎ	牛乳 マンナ ビスケット	さわら, かつお節, 油揚げ, 味噌, (牛乳, 卵) 柚子, ピーマン, 人参, かぼちゃ ブロッコリー, 梅干し, もやし, 大根	牛乳 かぼちゃ スティック	鶏肉, 味噌, (ヨーグルト)	お茶	豚肉, 卵	
牛乳 ポパイ ホットケーキ★	玉ねぎ, 人参, ピーマン, グリンピース, コーン きゅうり, りんご, 玉ねぎ, わかめ, (ほうれん草) 米, 三温糖, 緑豆春雨, 白ごま, マヨネーズ (ホットケーキミックス, バター, メープルシロップ)	牛乳 おやつ ナポリタン	米, 三温糖, (コーン, ピーマン, 玉ねぎ)	牛乳 中華ポテト	米, こんにゃく, 三温糖, マヨネーズ (さつまいも, 三温糖)	牛乳 プリン★	米, 三温糖, サラダ油, じゃがいも, マヨネーズ (三温糖)	牛乳 ヨーグルト	にんにく, サニーレタス, 人参 キャベツ, えのき, しめじ, 小松菜	お茶 市販菓子	玉ねぎ, 白ねぎ, しいたけ, 人参, バナナ 米, サラダ油, 糸こんにゃく, 三温糖	
13	ごはん 豚肉のポン酢炒め ブロッコリーのおかか和え 白菜としいたけの味噌汁	14	きのこカレー 海藻サラダ かき	15	ごはん バサのチーズパン粉焼き★ もやしの彩和え トマトスープ	16	ごはん 鶏肉の梅照り焼き★ じゃがいものほっこり炒め 大根ととろろ昆布の味噌汁	17	ごはん アジの南蛮漬け 卵の花 厚揚げとえのきの味噌汁	18	秋祭り	
牛乳 コーンフレーク	豚肉, かつお節, 味噌	牛乳 チーズ	鶏肉 しめじ, エリンギ, 人参, 玉ねぎ, 海藻ミックス レタス, オクラ, 柿, (プルーン)	牛乳 マンナ ビスケット	バサ, 牛乳, (かつお節, 卵) サニーレタス, 人参, 小松菜, もやし, 赤ピーマン 刻みのり, コーン, 玉ねぎ, キャベツ (キャベツ, 青のり)	牛乳 ヨーグルト	鶏肉, 油揚げ, 味噌 梅干し, サニーレタス, 人参, ひじき いんげん, 大根, とろろ昆布, わかめ	牛乳 バナナ	アジ, おから, 厚揚げ, 味噌, (油揚げ, きな粉)			
牛乳 お麩ラスク	キャベツ, 白ねぎ, 人参, 玉ねぎ ブロッコリー, 白菜, しいたけ, 青ネギ 米, 三温糖, ポン酢, (お麩, 三温糖, バター)	牛乳 ドライフルーツ	米, じゃがいも, サラダ油, カレールウ 青じそドレッシング, (バナナチップス)	牛乳 お好み焼き	米, 小麦粉, パン粉, ごま油, じゃがいも, 粉チーズ (小麦粉, マヨネーズ, 中濃ソース)	牛乳 梅ゼリー	米, 三温糖, じゃがいも, サラダ油 こんにゃく, お麩, (梅シロップ)	牛乳 おあげきなこ	ピーマン, 玉ねぎ, 人参, サニーレタス しいたけ, いんげん, えのき, 青ネギ			
20	ごはん 鶏の甘辛ごま風味 キャベツの煮びたし じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	21	食パン ビーフシチュー ピーンズサラダ オレンジ	22	ごはん メルルーサのチリソース風 きのこコンテ マセドアンサラダ 野菜スープ	23	勤労感謝の日	24	ごはん カレイの菜種焼き★ こぶきいも 大根と厚揚げのそぼろあんかけ 人参と玉ねぎの味噌汁	25	ハヤシライス オレンジ	
牛乳 かぼちゃ スティック	鶏肉, 油揚げ, 味噌, (チーズ)	牛乳 ウエハース	牛肉, 大豆, (ヨーグルト)	牛乳 りんご	メルルーサ, チーズ, (牛乳, 卵)			牛乳 コーンフレーク	カレイ, 卵, 厚揚げ, 大豆ミート, (チーズ)	お茶	牛肉	
牛乳 チーズ クッキー	サニーレタス, 人参, キャベツ, えのき, 玉ねぎ, 青ネギ 米, 三温糖, じゃがいも, (クッキー)	牛乳 フルーツ ヨーグルト	しめじ, 人参, 玉ねぎ, ブロッコリー, トマト缶 にんにく, 昆布, きゅうり, オレンジ, (バナナ, りんご)	牛乳 バナナケーキ	玉ねぎ, しめじ, しいたけ, えのき, 人参 きゅうり, キャベツ, コーン, (バナナ)			牛乳 いもとチーズ の子ザミ	ミニトマト, 大根, 人参, 玉ねぎ, わかめ	お茶 市販菓子	玉ねぎ, マッシュルーム, 人参, トマト缶, オレンジ 米, サラダ油, ハヤシルウ	
27	ごはん 豚血 マロニーのさっぱり和え もやしと小松菜の味噌汁	28	ごはん 鮭の塩焼き 昆布の佃煮 きんぴられんこん 豚汁	29	鶏ときのこのクリームスパゲティ グリーンサラダ バナナ	30	ごはん さばの梅味噌煮 切干大根の含め煮 白菜とえのきのすまし汁			凡例	給食献立	
牛乳 バナナ チップス	豚肉	牛乳 オレンジ	鮭, 豚肉, 味噌 大根, 人参, 昆布, れんこん, ごぼう, しいたけ, 青ネギ	牛乳 さつまいも スティック	鶏肉, 牛乳, 生クリーム, (しらす) しめじ, エリンギ, 人参, ほうれん草, 玉ねぎ にんにく, レタス, キャベツ, きゅうり, ミニトマト バナナ, (ひじき, 塩昆布)	牛乳 バナナ	さば, うずら卵, 味噌, 油揚げ 生姜, 白ねぎ, 人参, 切干大根, いんげん 干しいたけ, 白菜, えのき, 青ネギ			午前 おやつ (乳児)	<p style="color: red;">赤色の食品 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類</p> <p style="color: green;">緑色の食品 からだの調子を整える野菜・藻・果物類</p> <p style="color: yellow;">黄色の食品 力や体温となる穀・油脂・砂糖・いも類</p>	
牛乳 焼きいも	玉ねぎ, 白ねぎ, しめじ, 人参, きゅうり きくらげ, 大根, 小松菜, もやし 米, 三温糖, マロニー, (さつまいも)	牛乳 メロンパン風 トースト	米, 白ごま, 三温糖, こんにゃく, ごま油 さつまいも, (食パン, バター, 三温糖)	牛乳 鉄分たっぷり おにぎり	スパゲティ, オリーブ油, 三温糖 バター, 和風ドレッシング(米)	牛乳 黒糖ラスク	米, 三温糖, (お麩, 黒糖, バター)			午後 おやつ		