

# 令和 4年度 11月献立表

ひまわりさかえこども園

日	曜日	献立名	3時のおやつ	主要材料名		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
1	火	ごはん フルーツ ぎせい豆腐 さつま芋と大豆の甘辛和え	ポップコーン いりこ 牛乳	鶏肉 豆腐 大豆 いりこ 牛乳	米 パン粉 片栗粉 ごま さつま芋 ポップコーン	人参 玉葱 ごぼう いんげん たけのこ 干し椎茸
2	水	ごはん フルーツ 白身魚の葱甘酢だれ もずくスープ	フルーツミックスゼリー 牛乳	白身魚 もずく 寒天 牛乳	米 片栗粉 ごま油	葱 生姜 キャベツ 人参 玉葱 えのき茸 干し椎茸 豆苗 フルーツミックスジュース
4	金	パン フルーツ コロッケ 中華スープ	小松菜としらすの おむすび 牛乳	豚肉 しらす干し 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 里芋 じゃが芋 米 ごま ごま油	人参 玉葱 グリンピース キャベツ もやし ニラ 小松菜
5	土	ビビンバ わかめスープ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 のり わかめ 牛乳	米 ごま ごま油	もやし 小松菜 人参 キャベツ コーン
7	月	ごはん フルーツ 五目炒り豆腐 柿なます	いがぐりボール 牛乳	豚肉 豆腐 ちくわ 豆乳 牛乳	米 ごま 小麦粉 そうめん さつま芋	人参 玉葱 キャベツ ピーマン 大根 柿 グリンピース 干し椎茸
8	火	ごはん フルーツ 高野豆腐のオランダ煮 ごぼうサラダ	人参クラッカー いりこ 牛乳	鶏肉 凍り豆腐 いりこ 牛乳	米 じゃが芋 片栗粉 小麦粉 マヨネーズ	人参 玉葱 キャベツ 小松菜 ごぼう たけのこ いんげん 干し椎茸
9	水	ごはん フルーツ 白身魚のみそマヨ焼き のっぺい汁	フライドポテト 牛乳	白身魚 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	米 マヨネーズ 里芋 こんにゃく 片栗粉 じゃが芋	人参 大根 ごぼう 葱 パセリ
10	木	ごはん フルーツ 肉じゃが チンゲン菜のごま和え	パンPKインパン 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 こんにゃく ごま パン	人参 玉葱 キャベツ いんげん チンゲン菜 南瓜
11	金	パン フルーツ ささみのトマトソースかけ さつま芋のジャーマンポテト	鮭わかめむすび 牛乳	鶏肉 ウインナー 鮭 わかめ 牛乳	パン 片栗粉 さつま芋 米	人参 玉葱 しめじ にんにく トマト缶 パセリ
12	土	生揚げと玉葱のそぼろ丼 キャベツのみそ汁 フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 生揚げ みそ わかめ 牛乳	米 ごま油 片栗粉	人参 玉葱 しめじ 生姜 キャベツ 葱 干し椎茸 いんげん
14	月	ごはん フルーツ まりあげ さつま汁	おからと黒ごまの サクサクサブレ 牛乳	鶏肉 豆腐 みそ 豆乳 ひじき 油揚げ おから 煮干し いりこ 牛乳	米 片栗粉 パン粉 こんにゃく さつま芋 小麦粉 ごま	玉葱 生姜 人参 大根 ごぼう 豆苗
15	火	ポークカレー 野菜サラダ フルーツ	ハリネズミケーキ 牛乳	豚肉 豆乳 豆乳ホイップ 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 こしあん	人参 玉葱 キャベツ 小松菜 干しぶどう コーン りんご いんげん
16	水	ごはん フルーツ 回鍋肉 スパゲティサラダ	ふかし芋 牛乳	豚肉 みそ ツナ 牛乳	米 スパゲティ マヨネーズ さつま芋	キャベツ ピーマン 玉葱 人参 生姜 きゅうり コーン たけのこ
17	木	パン フルーツ 白身魚のコンソメパン粉焼き ジュリアンスープ	そぼろむすび 牛乳	白身魚 ウインナー 鶏肉 牛乳	パン パン粉 春雨 マヨネーズ 米 ごま	人参 玉葱 えのき茸 セロリ 大根 豆苗 パセリ 生姜
18	金	ごはん フルーツ 肉団子の豆乳汁 キャベツとわかめの酢の物	お麩ラスク いりこ 牛乳	豚肉 豆腐 みそ 豆乳 わかめ いりこ 牛乳	米 片栗粉 お麩	人参 大根 白菜 葱 生姜 干し椎茸 キャベツ
19	土	<b>保育参観日</b>				
21	月	塩むすび フルーツ ほうとう風うどん キャベツの梅和え	パリパリポテト 牛乳	豚肉 油揚げ みそ ウインナー 牛乳	米 うどん マヨネーズ じゃが芋 餃子の皮	人参 玉葱 南瓜 葱 白菜 キャベツ 小松菜 コーン 梅 干し椎茸
22	火	ごはん フルーツ 酢鶏 こんこん和え	りんごゼリー 牛乳	鶏肉 油揚げ 寒天 牛乳	米 片栗粉 小麦粉	玉葱 人参 ピーマン キャベツ 小松菜 生姜 たけのこ 干し椎茸 りんごジュース
24	木	ごはん フルーツ 大根と豚肉の煮物 生揚げと里芋のみそ和え	あんパン いりこ 牛乳	豚肉 油揚げ 大豆 さつま揚げ いりこ みそ 生揚げ 牛乳	米 こんにゃく 里芋 パン こしあん	大根 人参 生姜 キャベツ 干し椎茸 いんげん
25	金	パン フルーツ 白身魚のカレームニエル 白菜のコーンクリーム煮	いなり寿司 牛乳	白身魚 ウインナー 豆乳 油揚げ 牛乳	パン 小麦粉 片栗粉 米	人参 白菜 コーン パセリ 玉葱
26	土	ナポリタン 野菜スープ フルーツ	お菓子 牛乳	ウインナー 牛乳	スパゲティ	玉葱 人参 ピーマン キャベツ 豆苗 パセリ トマト缶
28	月	ごはん フルーツ 鯖のみそ煮 大根とじゃこの和え物	さつま芋とりんごの ケーキ 牛乳	鯖 みそ しらす干し 牛乳	米 小麦粉 さつま芋	人参 大根 きゅうり 生姜 りんご
29	火	ごはん フルーツ ささみの磯辺揚げ 卵の花の五目煮	クラッカーサンド いりこ 牛乳	鶏肉 青のり ちくわ おから いりこ 牛乳	米 小麦粉 ごま油 クラッカー イチゴジャム	人参 ごぼう 玉葱 いんげん 干し椎茸
30	水	ごはん フルーツ 麻婆豆腐 春雨サラダ	あべ川マカロニ 牛乳	豚肉 豆腐 ちくわ みそ きな粉 牛乳	米 ごま ごま油 春雨 マヨネーズ マカロニ 片栗粉	人参 玉葱 もやし ニラ 生姜 小松菜 キャベツ コーン 干し椎茸 みかん缶

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。  
※パンは卵・乳成分は使用していません。

ゆり  
遠足

誕生  
日会