

令和 5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	水	パン フルーツ ポークビーンズ ツナサラダ	焼きおむすび 牛乳	豚肉 大豆 ツナ 牛乳	パン ジャガイモ 米	玉葱 人参 キャベツ 小松菜 コーン いんげん	
2	木	ごはん フルーツ 白身魚の甘酢あんかけ 肉みそ納豆	ココアクリームパン いりこ 牛乳	白身魚 豚肉 納豆 みそ いりこ 豆乳 牛乳	米 ごま油 パン コーンスターチ 片栗粉	玉葱 人参 ピーマン 葱 生姜 たけのこ	
4	土	ビビンバ キャベツスープ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 のり 牛乳	米 ごま ごま油	もやし ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱 パセリ コーン	
6	月	パン フルーツ ピザバーグ フォーのスープ	鮭わかめむすび 牛乳	豚肉 鶏肉 豆腐 鮭 わかめ 牛乳	パン パン粉 米粉麺 ごま油 片栗粉 米 マヨネーズ	玉葱 ピーマン しめじ 人参 チンゲン菜 もやし コーン パセリ 干し椎茸	
7	火	塩むすび フルーツ ほうとう風うどん コールスローサラダ	ハリネズミケーキ 牛乳	豚肉 油揚げ みそ 豆乳 豆乳ホイップ 牛乳	米 うどん マヨネーズ 小麦粉 こしあん	人参 玉葱 南瓜 葱 白菜 キャベツ りんご 干し椎茸 コーン	
8	水	ごはん フルーツ 白身魚の磯辺揚げ 付け合わせ ごぼうとれんこんのきんぴら	米粉クッキー いりこ 牛乳	白身魚 青のり ちくわ いりこ 豆乳 牛乳	米 小麦粉 ジャガイモ ごま ごま油 こんにゃく 米粉	人参 ごぼう れんこん いんげん	
9	木	ごはん フルーツ 鶏団子と白菜のスープ煮 生揚げとさつま芋のみそ和え	オレンジゼリー 牛乳	鶏肉 みそ 生揚げ 寒天 牛乳	米 春雨 ごま油 片栗粉 さつま芋	玉葱 人参 白菜 もやし 葱 生姜 キャベツ 干し椎茸 きくらげ オレンジジュース	
10	金	ごはん フルーツ 肉じゃが ひじきの白和え	さつま芋パン 牛乳	豚肉 豆腐 ひじき 牛乳	米 ジャガイモ さつま芋 こんにゃく ごま パン	玉葱 人参 小松菜 いんげん	
11	土	ピラフ もやしスープ フルーツ	お菓子 牛乳	ウインナー わかめ 牛乳	米 ごま油	人参 玉葱 しめじ もやし 豆苗 コーン グリンピース	
13	月	ごはん フルーツ 麻婆豆腐 柿なます	フライドポテト 牛乳	豚肉 ちくわ みそ 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 ジャガイモ	人参 玉葱 もやし ニラ 生姜 大根 柿 干し椎茸	
14	火	ごはん フルーツ 豚肉と春雨の炒め物 南瓜サラダ	コーンウインナーパン 牛乳	豚肉 ウインナー 豆腐 豆乳 牛乳	米 春雨 マヨネーズ ごま油 小麦粉	玉葱 人参 生姜 南瓜 たけのこ キャベツ きゅうり もやし コーン 干し椎茸 きくらげ チンゲン菜	
15	水	パン フルーツ ささみのトマトソースかけ さつま芋の豆乳カレースープ	しそ昆布むすび 牛乳	鶏肉 ウインナー 昆布 豆乳 牛乳	パン 片栗粉 さつま芋 米 ごま油	玉葱 人参 しめじ にんにく トマト缶 パセリ コーン しそ	
16	木	ごはん フルーツ 赤魚と大根のみそ煮 ジャーマンポテト	ニラチヂミ 牛乳	赤魚 みそ ウインナー 豚肉 牛乳	米 ジャガイモ 小麦粉 ごま ごま油	大根 生姜 玉葱 人参 ニラ パセリ	
17	金	ごはん フルーツ 肉豆腐 根菜ときのこのマヨネーズ和え	クラッカーサンド いりこ 牛乳	豚肉 豆腐 いりこ 牛乳	米 さつま芋 こんにゃく マヨネーズ クラッカー イチゴジャム	玉葱 白菜 人参 しめじ ごぼう エリンギ グリンピース コーン	
18	土	保育参観日					
20	月	ごはん フルーツ 高野豆腐のそぼろ煮 南瓜とマカロニのオープン焼き	さつま芋と りんごのケーキ 牛乳	鶏肉 凍り豆腐 ウインナー 豆乳 牛乳	米 こんにゃく 片栗粉 マヨネーズ マカロニ 小麦粉 さつま芋	玉葱 人参 ごぼう 生姜 南瓜 りんご 干し椎茸 いんげん コーン パセリ	
21	火	パン フルーツ 白身魚のオーロラソースかけ 洋風スープ 付け合わせ	ゆかりむすび 牛乳	白身魚 ウインナー 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 米	キャベツ 人参 玉葱 セロリ パセリ しそ	
22	水	ごはん フルーツ 生揚げの中華風煮 大根とじゃこの中華和え	さつま芋チップス いりこ 牛乳	豚肉 生揚げ いりこ しらす干し 牛乳	米 ジャガイモ ごま油 さつま芋	人参 玉葱 生姜 大根 キャベツ いんげん	
24	金	ポークカレー 野菜サラダ フルーツ	誕生日ケーキ 牛乳	豚肉 豆乳ホイップ 豆乳 牛乳	米 小麦粉 ジャガイモ	人参 玉葱 りんご にんにく キャベツ 小松菜 コーン 柿 いんげん レーズン	
25	土	ツナとひじきのスパゲティ 粉ふき芋 フルーツ	お菓子 牛乳	ツナ ひじき 牛乳	スパゲティ ジャガイモ	ごぼう 人参 玉葱 いんげん	
27	月	ごはん フルーツ 大豆のかき揚げ 白菜のみそ汁	南瓜プリン 牛乳	大豆 豆乳 豆腐 みそ 油揚げ いりこ わかめ 寒天 青のり 牛乳	米 小麦粉 さつま芋	人参 玉葱 ごぼう いんげん 白菜 葱 南瓜	
28	火	ごはん フルーツ 筑前煮 きのこの梅かつお和え	お麩ラスク いりこ 牛乳	鶏肉 昆布 かつお節 ちくわ いりこ 牛乳	米 ジャガイモ こんにゃく お麩	人参 ごぼう 大根 キャベツ 小松菜 しめじ えのき茸 いんげん 干し椎茸 梅	
29	水	ごはん フルーツ 鯖の塩焼き 付け合わせ 卵の花の五目煮	あべ川マカロニ 牛乳	鯖 おから ちくわ きな粉 牛乳	米 ごま油 マカロニ	大根 葱 人参 ごぼう 玉葱 干し椎茸 いんげん	
30	木	パン フルーツ コロケ 付け合わせ コーンクリームスープ	さつま芋むすび 牛乳	豚肉 ウインナー 豆乳 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 ジャガイモ 米 さつま芋 ごま	キャベツ 人参 玉葱 いんげん コーン パセリ	

※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