



11月のメニュー



令和3年 わかば認定こども園

献立作成者：(栄養士)平間 宏美

日	おやつ	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(月)	ハイハイ	しそご飯 ささみのピカタ 青菜のおかか和え かみかみごぼう 豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳 オニオンブレッド	鶏ささみ 卵 糸かつお 豆腐 わかめ みそ 豆乳 ハム チーズ 牛乳	米 小麦粉 油 ごま 砂糖 片栗粉 ケーキミックス マヨネーズ	小松菜 ごぼう 人参 しめじ にんにく 玉ねぎ オレンジ
2日(火)	りんご	三色丼 ひじきサラダ 冬瓜のみそ汁 フルーチェ	牛乳 沖縄ぜんざい	鶏ミンチ 卵 スキムミルク ひじき 大豆 油揚げ 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 マヨネーズ ごま 金豆 黒糖	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 パプリカ きゅうり 切干大根 冬瓜 人参 ねぎ 黄桃
3日(水)	文化の日(公休日)					
4日(木)	ハイハイ	肉うどん もずくのかき揚げ 青菜の白和え 温州みかん	牛乳 しゃけとわかめの おにぎり	豚肉 かまぼこ もずく しらす 卵 豆腐 ツナ 牛乳 鮭 わかめ	うどん 片栗粉 砂糖 小麦 粉 油 ごま 米	ねぎ 生姜 玉ねぎ 人参 からし菜 温州みかん
5日(金)	りんご	玄米ご飯 魚の西京焼き かぼちゃのごままぶし キャベツ炒め けんちん汁 パナナ	牛乳 ココアクッキー	白身魚 みそ ウインナー 豚肉 卵 牛乳	米 玄米 油 砂糖 ごま 里 芋 小麦粉 バター ココア	長ネギ 生姜 南瓜 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 椎茸 大根の葉 バナナ
6日(土)	バナナ	お弁当	牛乳 レモンケーキ	牛乳	レモンケーキ	
8日(月)	ハイハイ	麦ご飯 魚のマヨネーズ焼き オクラのおかか和え 肉じゃが もずくスープ オレンジ	牛乳 さつまポテトフライ	白身魚 糸かつお 豚肉 もずく 粉チーズ 牛乳	米 押麦 砂糖 じゃが芋 糸こんにゃく 油 さつま芋 マヨネーズ	オクラ 生姜 椎茸 玉ねぎ 人参 パプリカ ピーマン いんげん えのき 貝割大根 オレンジ
9日(火)	オレンジ	お弁当	牛乳 誕生日ケーキ	牛乳	ケーキ	
10日(水)	ハイハイ	玄米ご飯 レバーのゴマソース 粉ふき芋 野菜炒め 白菜のみそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳 くずもち	豚レバー 青さのり ちくわ 油揚げ みそ ヨーグルト きな粉 スキムミルク	米 玄米 油 砂糖 ごま 片栗粉 じゃが芋 バター 黒糖 くず粉	ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ 生姜 白菜 大根の葉 パナナ 黄桃
11日(木)	バナナ	あわご飯 豆腐とツナのオープン焼き 筑前煮 そうめん汁 柿	牛乳 焼きチーズケーキ	豆腐 ツナ 卵 鶏肉 生クリーム クリームチーズ 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 そう めん 小麦粉 さつま芋 クラッカー	パプリカ ほうれん草 大根 人参 たけのこ 椎茸 絹さや ねぎ 柿
12日(金)	りんご	黒米ご飯 ひれかつ キャベツ梅和え ひじき炒め煮 かぶのみそ汁 バナナ	牛乳 ジャムサンド	豚肉 卵 ひじき さつま揚げ 油揚げ みそ 牛乳	米 黒米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 パン チョコ	キャベツ きゅうり にんにく 人参 もやし いんげん かぶ チンゲン菜 長ねぎ パナナ
13日(土)	オレンジ	チャーハン 春雨中華和え 豆腐の中華スープ 黄桃	牛乳 ぼたぼた焼き	ウインナー ささみ 豆腐 牛乳	米 油 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 クラッカー ジャム ココア	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり パプリカ 小松菜 コーン 黄桃
15日(月)	ハイハイ	玄米ご飯 さばのカレー揚げ 青菜のごま和え クープイリチー 里芋のみそ汁 オレンジ	牛乳 お麩ラスク	さば 昆布 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 きな粉	米 玄米 小麦粉 ごま 砂糖 油 糸こんにゃく 里芋 車麩	小松菜 生姜 切干大根 人参 ねぎ オレンジ
16日(火)	オレンジ	野菜そば 豆腐シューマイ さつま芋のごま煮 パナナ	牛乳 いなりずし	豚肉 豆腐シューマイ 油揚げ	沖縄そば 油 ごま さつま芋 砂糖 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ねぎ ほうれん草 パナナ
17日(水)	りんご	麦ご飯 魚のケチャップあん 茹でブロッコリー 白菜ソテー じゃが芋のみそ汁 柿	牛乳 黒糖アガラサー	白身魚 豚肉 みそ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 強力粉 黒糖	ブロッコリー 生姜 白菜 人参 にら しめじ チンゲン菜 柿
18日(木)	バナナ	あわご飯 スパニッシュオムレツ 青菜のソテー クリームスープ りんご	紅芋ちんすこう 牛乳	卵 牛乳 ハム チーズ 枝豆 枝豆 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	米 もちきび じゃが芋 バター 油 小麦粉 紅芋粉 ラード 砂糖	トマト 小松菜 人参 えのき 白菜 玉ねぎ マッシュルーム りんご
19日(金)	ハイハイ	たけのこご飯 鮭のポテト焼き コールスロー もずく酢 かぼちゃのみそ汁 黄桃	牛乳 きなごクリームサン ド	鶏肉 油揚げ 鮭 青さのり 牛乳 もずく みそ きな粉	米 押麦 砂糖 油 マヨネ ーズ じゃが芋 パン バター	たけのこ 人参 ねぎ 生姜 コーン キャベツ きゅうり 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 黄桃
20日(土)	オレンジ	麻婆丼 ナムル コーンスープ 杏仁フルーツ	牛乳 今川焼き	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ご ま 杏仁 今川焼き	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にら 生姜 にんにく もやし コーン きゅうり パプリカ ほうれん草 みかん缶
22日(月)	ハイハイ	あわご飯 チキン南蛮 オレンジ からし菜チャンプルー 大根のみそ 汁	牛乳 お好み焼き	鶏肉 卵 豆腐 ツナ 油揚げ みそ しらす 青さのり 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 砂 糖 マヨネーズ	玉ねぎ パプリカ からし菜 人参 大根 しめじ ねぎ パセリ キャベツ オレンジ
23日(火)	勤労感謝の日(公休日)					
24日(水)	ハイハイ	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーのごま和え トマトと卵のスープ りんご	牛乳 ゆかりおにぎり	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ 卵 牛乳	パン マカロニ 小麦粉 バ ター ごま 砂糖 米	人参 玉ねぎ グリーンピース しめじ ブロッコリー パプリカ コーン トマト パセリ りんご
25日(木)	バナナ	麦飯 さばの塩焼き きゅうりのおかか和え 南瓜のそぼろ煮 豚汁 オレンジ	牛乳 大学芋	さば 糸かつお 鶏ミンチ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 ごま	きゅうり 生姜 人参 いんげん 南瓜 大根 長ネギ ごぼう オレンジ
26日(金)	ハイハイ	チキンカレー ひじきと大豆のサラダ オクラスープ 柿	牛乳 バナナケーキ	鶏肉 ひじき 大豆 チーズ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	人参 玉ねぎ なす セロリ グリーンピース パプリカ いんげん オクラ えのき わかめ 柿 パナナ
27日(土)	りんご	ビビンバ丼 キャベツの和え物 ゆし豆腐 温州みかん	牛乳 メロンパン	豚肉 みそ ツナ ゆし豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま メロンパン	もやし 小松菜 人参 にんにく 生姜 キャベツ コーン きゅうり ねぎ 温州みかん
29日(月)	ハイハイ	あわご飯 焼肉 マカロニサラダ きのこのみそ汁 果物	牛乳 コーンフレークク ッキー	牛肉 卵 みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 ごま油 マカロニ マヨネーズ バター 小麦粉 コーンフレーク	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 パプリカ きゅうり えのき しめじ 椎茸 大根の葉 オレンジ
30日(火)	りんご	玄米ご飯 あじ焼き風 かりかりきゅうり 人参しりしり なすのみそ汁 パナナ	牛乳 ホットドッグ	さんま 卵 油揚げ みそ ウインナー 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま パン マヨネーズ 玄米	きゅうり 生姜 人参 玉ねぎ にら なす ねぎ キャベツ パナナ

※行事、材料等の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

※朝のおやつは1歳児クラスと0歳児の幼児食に移行した園児が対象となります。

