

# 2023年度 11月普通食 予定献立

かえて保育園

日・曜	献立名	材 料	おやつ	日・曜	献立名	材 料	おやつ
1日 (火)	カレーライス コールスローサラダ ゆでたまご バナナ	米、牛肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しめじ、りんご、カレールウ、油 キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、塩 ゆでたまご (0.1歳児はチーズ) バナナ	牛乳 きなこおはぎ (米、きなこ、砂糖)	17日 (金)	煮ごはん おでん きゅうりのごま酢和え みそ汁 ゼリー	米、押し麦 だいこん、ちくわ、こんにゃく、厚揚げ、じゃがいも、豚肉、卵、かつお節布だし、しょうゆ、みりん きゅうり、わかめ、白ごま、酢、砂糖、塩、油 はくさい、えのき、葉ねぎ、かつお節布だし、米みそ ゼリー	お茶 フルーツヨーグルト (ヨーグルト、砂糖、バナナ、みかん缶、もも缶)
2日 (木)	あんかけうどん 煮豆 にんじんシリシリ ゼリー	うどん、豚肉、はくさい、うすあげ、たまねぎ、青ねぎ、卵、かつお節布だし、しょうゆ、醤油、みりん、塩、片栗粉 金時豆、砂糖 にんじん、ごま油、塩、白ごま ゼリー	牛乳 ゆで菓(菓児のみ) りんご/せんべい	18日 (土)	チャーハン キャベツの和え物 すまし汁 ゼリー	米、豚ミンチ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しょうゆ、ごま油、塩 キャベツ、きゅうり、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、醤油、塩 ゼリー	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ
3日 (金)	文化の日			20日 (月)	ごはん/手作りふりかけ 鮭の照り焼き スバゲティサラダ すまし汁 バナナ	米、かつおぶし、こんにゃく、しょうゆ、砂糖 鮭、しょうゆ、砂糖、みりん スバゲティ、にんじん、きゅうり、コーン缶、キャベツ、マヨネーズ、塩 たまねぎ、えのき、うすあげ、絹ごし豆腐、かつお節布だし、しょうゆ、醤油、塩 バナナ	牛乳 やきもち (さつまいも)
4日 (土)	チキンライス キャベツの和え物 みそ汁 ゼリー	米、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、塩 キャベツ、きゅうり、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、わかめ、かつお節布だし、米みそ ゼリー	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ	21日 (火)	ごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ みそ汁 ゼリー	米 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、醤油、小麦粉、片栗粉、油 じゃがいも、にんじん、きゅうり、りんご、コーン缶、マヨネーズ、塩 絹ごし豆腐、たまねぎ、うすあげ、はくさい、かつお節布だし、米みそ ゼリー	牛乳 クッキー (小麦粉、バター、砂糖)
6日 (月)	ごはん 麻婆豆腐 中華風の和え物 中華スープ バナナ	米 木綿豆腐、豚ミンチ、にんじん、たまねぎ、しょうが、白ねぎ、米みそ、砂糖、しょうゆ、醤油、みりん、塩、片栗粉、油 きゅうり、もやし、わかめ、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油 はくさい、チンゲン菜、えのき、かつお節布だし、しょうゆ、醤油、塩、ごま油 バナナ	牛乳 ポテトフライ (じゃがいも、塩、油)	22日 (水)	ごはん/ひじき納豆 肉じゃが キャベツのツナ和え すまし汁 りんご	米、納豆、ひじき、しょうゆ 牛、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、いんげん、糸こんにゃく、かつお節布だし、しょうゆ、砂糖、みりん、醤油 キャベツ、きゅうり、コーン缶、ツナ缶、白ごま、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、うすあげ、えのき、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、醤油、塩 りんご	牛乳 チーズトースト (食パン、マヨネーズ、ピザチーズ)
7日 (火)	さつまいもごはん 鯛の黒付け 白和え とうがんスープ ゼリー	米、さつまいも、醤油、塩 鯛(乳児は鯖)、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖、酒 木綿豆腐、ほうれん草、にんじん、ひじき、白ごま、しょうゆ、砂糖、米みそ とうがん、鶏ひき肉、干しいたげ、しょうが、かつお節布だし、しょうゆ、醤油、塩 ゼリー	牛乳 果物盛り合わせ (柿、みかん、りんご)	23日 (木)	勤労感謝の日		
8日 (水)	ごはん/納豆 ちくわの味噌揚げ/さつまいもの味噌揚げ 大根のサラダ みそ汁 バナナ	米、納豆 ちくわ、青のり、天ぷら粉、さつまいも、油 大根、にんじん、きゅうり、コーン缶、ツナ缶、酢、しょうゆ、砂糖、塩、ごま油 絹ごし豆腐、たまねぎ、えのき、ほうれん草、かつお節布だし、米みそ バナナ	牛乳 ココロラスク (食パン、バター、砂糖)	24日 (金)	ごはん 鯛の竜田揚げ はくさいのナムル けんちん汁 ゼリー	米 鯛、しょうが、しょうゆ、醤油、片栗粉、油 はくさい、にんじん、きゅうり、酢、しょうゆ、砂糖、塩、ごま油 だいこん、にんじん、きんぴら、糸こんにゃく、ごぼう、うすあげ、かつお節布だし、しょうゆ、醤油、塩、片栗粉 ゼリー	牛乳 市販菓子
9日 (木)	ラーメン キャベツの和え物 煮豆 柿	中華麺、鶏もも肉、もやし、わかめ、コーン缶、しょうゆ、みりん、砂糖、かつお節布だし、醤油、塩、ごま油 キャベツ、にんじん、きゅうり、酢、砂糖、塩、油 金時豆、砂糖 柿	牛乳 ドーナツ (強力粉、小麦粉、砂糖、卵、ベーキングパウダー、塩、卵、ドライイースト、牛乳、バター)	25日 (土)	ごはん キャベツの和え物 すまし汁 ゼリー	米 キャベツ、きゅうり、酢、砂糖、塩、油 そうめん、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、醤油、塩 ゼリー	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ
10日 (金)	ごはん 鮭の香味ソース焼き コロコロサラダ みそ汁 ゼリー	米 鮭、青ねぎ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、かつお節布だし、白ごま じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、塩 絹ごし豆腐、はくさい、えのき、わかめ、かつお節布だし、米みそ ゼリー	牛乳 マシュマロコーンフレーク (マシュマロ、油、コーンフレーク)	27日 (月)	お楽しみメニュー		
11日 (土)	豚丼 もやしのごま酢和え みそ汁 ゼリー	米、豚肉、たまねぎ、糸こんにゃく、しょうが、しょうゆ、砂糖、醤油、みりん もやし、きゅうり、白ごま、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、わかめ、かつお節布だし、米みそ ゼリー	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ	28日 (火)	ごはん 鮭のフライ ほうれん草のおかか和え すまし汁 ゼリー	米 鮭、小麦粉、豆腐、パン粉、卵、たまねぎ、マヨネーズ、塩、パセリ粉 ほうれん草、ごま油、うすあげ、にんじん、かつおぶし、しょうゆ、みりん 絹ごし豆腐、はくさい、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、醤油、塩 ゼリー	牛乳 あんこパイ (パイシート、あんこ)
13日 (月)	ごはん/納豆 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのじゃこ和え すまし汁 バナナ	米、納豆 鶏、たまねぎ、じゃがいも、しょうゆ、みりん、砂糖 ブロッコリー、キャベツ、にんじん、しらす干し、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、たまねぎ、えのき、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、醤油、塩 バナナ	牛乳 ホットケーキ (ホットケーキミックス、豆乳、いちごジャム)	29日 (水)	ごはん 厚揚げとはくさいのゆめめ もやしの和え物 みそ汁 ゼリー	米 厚揚げ、はくさい、豚肉、にんじん、たまねぎ、白ねぎ、砂糖、しょうゆ、ウスターソース、片栗粉、ごま油 もやし、きゅうり、わかめ、酢、砂糖、塩、油 だいこん、えのき、ほうれん草、かつお節布だし、米みそ ゼリー	牛乳 ホットドッグ (ロールパン、ウインナー、キャベツ、ケチャップ)
14日 (火)	ごはん 鯛の野菜あんかけ ひじきの煮物 すまし汁 ゼリー	米 鯛、にんじん、たまねぎ、水菜、酢、砂糖、しょうゆ、みりん、醤油、片栗粉、油 ひじき、大豆、にんじん、鶏もも肉、かつお節布だし、しょうゆ、みりん、醤油、砂糖 絹ごし豆腐、うすあげ、はくさい、ほうれん草、かつお節布だし、しょうゆ、醤油、塩 ゼリー	牛乳 梨/せんべい	30日 (木)	ミートスバゲティ キャベツの甘酢和え 和風スープ みかん	スバゲティ、合挽きミンチ、にんじん、たまねぎ、トマト缶、ケチャップ、砂糖、コンソメ、ウスターソース キャベツ、にんじん、きゅうり、しらす干し、酢、砂糖、塩、油 はくさい、うすあげ、えのき、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、醤油、塩 みかん	牛乳 ごはもち (米、米みそ、みりん、砂糖)
15日 (水)	四色丼 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁 みかん	米、豚ミンチ、しょうが、にんじん、もやし、ほうれん草、しょうゆ、砂糖、醤油、ごま油、塩 きゅうり、わかめ、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、たまねぎ、うすあげ、だいこん、じゃがいも、かつお節布だし、米みそ みかん	牛乳 スイートポテト (さつまいも、バター、砂糖、牛乳、生クリーム)				
16日 (木)	カレーうどん かぼちゃ煮 いりこ ゼリー	うどん、豚肉、たまねぎ、にんじん、うすあげ、青ねぎ、カレールウ、かつお節布だし、しょうゆ、みりん、醤油、片栗粉 かぼちゃ、かつお節布だし、しょうゆ、みりん、砂糖 いりこ ゼリー	牛乳 手作りジャムトースト (食パン、りんご、砂糖)				

※延長のおやつはビスケット・せんべい・おかし・芋けんぴを日替わりで使用しています。  
 ※納品の都合上、内容を変更する場合があります。  
 ※かえて保育園では食材は基本国産のものを使用しています。

※乳児クラスは毎朝牛乳を飲みます。  
 ※0歳児はマヨネーズの代わりにドレッシング(酢、砂糖、塩、油)で提供しています。

およりりの部屋：廣田・信田