



11月献立表



2024年11月

佐東ひかり保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 金	親子煮 じゃこサラダ りんご	570 21 20	黒ごま油、砂糖、白ごま油	鶏肉、卵、油揚げ、ちりめん	玉葱、りんご、キャベツ 小松菜、人参、葉ねぎ	しょうゆ、酢、食塩	スイートポテト
02 土	ナポリタン バナナ	610 19 17	ハーフスパゲティー サラダ油	ウインナー	バナナ、玉葱、人参 ピーマン、マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース、食塩	鮭むすび
05 火	納豆すり身揚げ 炒めビーフン オレンジ	553 22 16	ビーフン、白絞油、片栗粉 サラダ油	たら、豚肉、木綿豆腐 挽きわり納豆、卵	オレンジ、玉葱、キャベツ 人参、にら、葉ねぎ 干しいたけ	しょうゆ	小松菜クッキー
06 水	豚肉のみそ炒め さつまいもサラダ みかん	590 20 14	さつまいも、マヨネーズ 砂糖、黒ごま油	豚肉、ハム、中みそ	みかん、キャベツ、玉葱 きゅうり、人参、りんご 切干大根、干しぶどう	しょうゆ、食塩	ココア揚げパン
07 木	白身魚の磯辺焼き 切干大根の煮物 りんご	465 20 12	マヨネーズ、砂糖	カラスカレイ、鶏ミンチ 油揚げ	りんご、小松菜、玉葱 切干大根、人参 干しいたけ、あおのり	しょうゆ、いりごだし	ふスナック
08 金	鶏天 春雨スープ オレンジ	537 21 19	白絞油、春雨、片栗粉 小麦粉	鶏ささ身、卵	オレンジ、玉葱、キャベツ 小松菜、人参	白湯スープ、しょうゆ、食塩	米粉ブラウニー
09 土	焼きうどん バナナ	499 17 10	ゆでうどん、黒ごま油	豚肉、削り節粉	バナナ、キャベツ、玉葱 人参、あおのり	お好み焼きソース ウスターソース、しょうゆ 食塩	わかめむすび
11 月	さばのおろし煮 みそ汁 りんご	573 23 21	じゃがいも、砂糖	さば、中みそ だし用煮干し、油揚げ	大根、りんご、玉葱、人参 小松菜、葉ねぎ、切干大根	しょうゆ、みりん	マドレーヌ
12 火	牛肉甘辛煮 マセドアンサラダ みかん	514 21 17	じゃがいも、マヨネーズ 砂糖、白ごま油	牛肉、ハム、サラダチーズ	みかん、玉葱、小松菜 きゅうり、しめじ、たけのこ 人参、切干大根	ケチャップ、しょうゆ、酢	チヂミ
13 水	白身魚のぼん酢焼き かき玉汁 オレンジ	532 22 13	片栗粉	カラスカレイ、卵 有塩バター	玉葱、オレンジ えのきだけ、人参、小松菜 ねぎ、レモン果汁	しょうゆ、みりん、酢	ラスク
14 木	ハッシュドビーフ りんごサラダ	594 21 21	サラダ油、白ごま油	牛肉、蒸し大豆、ハム	玉葱、キャベツ、人参 りんご、マッシュルーム缶 きゅうり	ハヤシルウ、酢、食塩	さつまいも蒸しパン
15 金	鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ みかん	472 25 12	サラダ油	鶏肉、ハム	みかん、キャベツ マーマレード、きゅうり 小松菜、人参	酢、しょうゆ、ワイン、食塩	マカロニきな粉
16 土	肉うどん バナナ	534 21 10	干しうどん	牛肉、かまぼこ だし用削り節	バナナ、玉葱、人参、小松菜	しょうゆ、本みりん、食塩 いりごだし	おかかむすび
18 月	ポークチャップ ジャーマンポテト オレンジ	605 21 25	じゃがいも、サラダ油	豚肉、ベーコン、粉チーズ 有塩バター	オレンジ、玉葱、人参 小松菜、パセリ	ケチャップ ウスターソース、食塩	クロワッサンサンド
19 火	まぐろの五色揚げ コーンスープ りんご	528 24 14	さつまいも、白絞油、砂糖 片栗粉	牛乳、まぐろ、豚レバー ベーコン、蒸し大豆	裏ごしコーン、りんご 玉葱、人参、小松菜	コンソメ、ケチャップ しょうゆ	ぶどうゼリー
20 水	鶏肉の竜田揚げ キャベツツナサラダ みかん	591 22 20	米、片栗粉、白絞油 サラダ油、マヨネーズ	鶏肉、ツナ水煮缶	みかん、キャベツ きゅうり、コーン、人参 しょうが	酢、しょうゆ、酒、みりん 食塩	カントリークッキー
21 木	ミンチボール 白菜スープ オレンジ	799 23 22	パン粉、片栗粉、砂糖	豚ミンチ、牛ミンチ ベーコン、卵	白菜、オレンジ、玉葱 人参、小松菜	ケチャップ、コンソメ ウスターソース、しょうゆ 食塩	プリン
22 金	マーボー豆腐 ばんざんし りんご	556 20 16	春雨、砂糖、黒ごま油 片栗粉、サラダ油	豆腐、ハム、豚ミンチ 牛ミンチ、卵、中みそ 黒ごま、白ごま、削り節粉	りんご、玉葱、人参 小松菜、たけのこ きゅうり、えのきだけ	冷やし中華のたれ しょうゆ、いりごだし、食塩	レーズン蒸しパン
25 月	タンドリーチキン クリームシチュー みかん	606 25 23	じゃがいも、白ごま油	鶏肉、牛乳、ヨーグルト ベーコン、チーズ、鶏肉	みかん、玉葱、人参 裏ごしコーン、小松菜 しょうが、レモン果汁	ケチャップ、カレー粉、食塩	おさつスティックパイ
26 火	まりあげ みそ汁 オレンジ	656 28 22	白絞油、片栗粉、砂糖	鶏ミンチ、豆腐、木綿豆腐 中みそ、卵、おから だし用煮干し カットわかめ、芽ひじき	オレンジ、玉葱、人参 しょうが、大葉	しょうゆ、みりん、食塩	のり天むすび
27 水	鶏肉の照り煮 ひじきサラダ りんご	481 19 14	じゃがいも、砂糖 サラダ油、白ごま油	鶏肉、ツナ水煮缶	りんご、きゅうり、人参 切干大根、ひじき	しょうゆ、酢、酒、みりん めんつゆ、食塩	恐竜パイ
28 木	五目卵焼き キャベツスープ みかん	464 16 14	サラダ油、砂糖、黒ごま油	卵、木綿豆腐、鶏ミンチ ベーコン	みかん、キャベツ、人参、玉葱 葉ねぎ、干しいたけ ひじき、かぼちゃ	コンソメ、しょうゆ、食塩	りんごゼリー
29 金	ドライカレー フルーツヨーグルト	715 24 23	小麦粉、砂糖、サラダ油	豚ミンチ、牛ミンチ 蒸し大豆、ヨーグルト 生クリーム、粉チーズ	玉葱、バナナ、人参 もも缶、パイン缶、りんご	ケチャップ ウスターソース、コンソメ カレー粉	ホットケーキ
30 土	チャーハン わかめスープ	438 12 12		ハム、ベーコン 有塩バター、カットわかめ	玉葱、人参、キャベツ ピーマン、小松菜	コンソメ、しょうゆ、食塩	ふかし芋

給食だより

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりましたね。
もうすぐ感染症が流行する冬が近づいてきます。
寒い日には体を温める食材を食べて、寒さに負けないからだ作りをしていきましょう！
11/1のスイートポテトは、5歳児の子どもたちが遠足で収穫してきたさつまいもを使用したおやつとなります。
また11/5の小松菜クッキーは、食育の一環として幼児クラスの子どもたちがクッキーづくりにチャレンジします！
野菜が苦手な子供たちが小松菜を食べることができるようになることを目指してみんなで頑張ってください！

