

令和5年 11月献立表

山の手保育園

		3歳未満児		全 員 共 通						
日	曜	はし スプーン	午前のおやつ 主食	主菜献立名	主菜材料名	副菜献立名	副菜材料名	おやつ	おやつ材料名	
1	水		ちりめん 牛乳	豚肉のチャプチェ	豚肉 春雨 玉葱 人参 筍 干し椎茸 ニラ ごま油 鶏がらスープの素 砂糖 醤油 塩こしょう	☆切干大根ナムル	切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	キウイ	ゆかりチーズおにぎり 麦茶	米 ゆかり チーズ
2	木		オレンジ 麦茶	千草焼き	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 干し椎茸 ピーマン 油 砂糖 醤油 スキムミルク	☆根菜きんぴら	ごぼう れんこん 人参 糸こんにゃく いんげん ごま油 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま	ミニトマト	きなこ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス きなこ 小豆缶 牛乳 スキムミルク
4	土		バナナ 牛乳	クリームシチュー	鶏肉 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 グリンピース バター シチュールー スキムミルク	カラフルソテー	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 人参 厚揚げ ちりめん ごま 油 砂糖 醤油	チーズ	菓子 牛乳	菓子
6	月		ヨーグルト 麦茶	鮭のきのこあんかけ	鮭 塩こしょう えのき しめじ 生椎茸 砂糖 醤油 片栗粉	かぼすドレッシング サラダ	レタス 胡瓜 人参 コーン缶 ベーコン 砂糖 醤油 かぼす果汁 油	オレンジ	ふかし芋 牛乳	さつま芋 塩
7	火		キウイ 牛乳	豚汁	豚肉 玉葱 人参 ごぼう 生椎茸 油揚げ 豆腐 キャベツ 葱 味噌 煮干だし スキムミルク	めかぶ納豆	納豆 めかぶ 人参 砂糖 醤油 かつお節 ごま	バナナ	カルシウムラスク 牛乳	食パン バター 粉チーズ スキムミルク 青のり ごま
8	水		オレンジ 麦茶	野菜たっぷりハンバーグ 野菜たっぷり給食の日	鶏ミンチ 玉葱 人参 茄子 南瓜 ピーマン 豆腐 パン粉 塩こしょう スキムミルク ケチャップ ソース	ブロッコリーのマリネ	ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ チーズ 砂糖 醤油 酢 油	ミニトマト	黒ごまマフィン 牛乳	ホットケーキミックス 黒ごま 卵 豆腐 バター 砂糖 スキムミルク
9	木		バナナ 牛乳	ニラ豚丼	豚肉 ニラ 卵 玉葱 人参 エリンギ もやし ごま油 砂糖 醤油 塩こしょう	☆パンパンジー風 サラダ	切干大根 胡瓜 トマト ツナ缶 マヨネーズ 砂糖 醤油 酢 ごま油 ごま	キウイ	五平もち 麦茶	米 油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク ごま
10	金		チーズ 麦茶	肉南瓜	牛肉 南瓜 玉葱 人参 糸こんにゃく 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 煮干だし	小松菜のお浸し	小松菜 人参 えのき 砂糖 醤油 かつお節	オレンジ	パン粉クッキー 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー パン粉 卵 バター 砂糖 スキムミルク
11	土		キウイ 牛乳	五目ビーフン	豚肉 玉葱 人参 干し椎茸 キャベツ ピーマン ビーフン麺 ごま油 ソース 塩こしょう	わかめスープ	わかめ 玉葱 人参 豆腐 鶏がらスープの素 醤油 煮干だし	バナナ	菓子 牛乳	菓子
13	月		ヨーグルト 麦茶	☆鶏肉の マーメレード焼き	鶏肉 マーメレードジャム 醤油 みりん	白菜の煮浸し	白菜 人参 しめじ 厚揚げ 砂糖 醤油 煮干だし	ミニトマト	スイートポテト 牛乳	さつま芋 砂糖 生クリーム スキムミルク 卵黄
14	火		ちりめん 牛乳	ポークビーンズ	豚肉 大豆 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 じゃが芋 グリンピース 油 ケチャップ コンソメ 砂糖 醤油 スキムミルク	おおかひじきキャベツ ふりかけ	ひじき キャベツ 胡瓜 人参 砂糖 醤油 かつお節 いりこ 砂糖 醤油 かつお節 青のり ごま	キウイ	お麩スナック 牛乳	麩 ごま油 青のり 塩
15	水		バナナ 麦茶	高野豆腐のそぼろ煮	鶏ミンチ 高野豆腐 玉葱 人参 しめじ いんげん 砂糖 醤油 みりん 酒 煮干だし	☆ちくわの酢の物	ちくわ わかめ 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま	オレンジ	やせうま 牛乳	やせうま麺 きなこ 砂糖 塩
16	木		キウイ 牛乳	魚のお好み焼き	エソミンチ 生姜 玉葱 人参 キャベツ 葱 小麦粉 塩こしょう スキムミルク ソース マヨネーズ かつお節 青のり	カロテン和え	ほうれん草 南瓜 人参 砂糖 醤油	ミニトマト	肉味噌おにぎり 麦茶	米 豚ミンチ 味噌 砂糖 みりん 酒 青のり ごま
17	金		オレンジ 麦茶	八宝菜	豚肉 いか えび 玉葱 人参 筍 干し椎茸 厚揚げ キャベツ ピーマン ごま油 鶏がらスープの素 醤油 片栗粉	春雨サラダ	春雨 胡瓜 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ 醤油 スキムミルク ごま	バナナ	ミルクラスク 牛乳	食パン コンデンスミルク
18	土		みかん 牛乳	けんちんうどん	鶏肉 玉葱 人参 大根 干し椎茸 豆腐 葱 うどん麺 醤油 みりん 煮干だし	黒ごまさつま	さつま芋 砂糖 醤油 黒ごま	チーズ	菓子 牛乳	菓子
20	月		ヨーグルト 麦茶	骨太卵焼き	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 切干大根 しめじ ピーマン 油 砂糖 醤油 塩こしょう スキムミルク 粉チーズ	レパールのケチャップ煮	鶏レパール 生姜 玉葱 人参 グリンピース ケチャップ コンソメ 砂糖	ミニトマト	☆いりこ大豆 牛乳	いりこ 大豆 砂糖 醤油 ごま
21	火		ちりめん 牛乳	すき焼き風煮	牛肉 人参 ごぼう 大根 えのき じゃが芋 糸こんにゃく 焼き豆腐 白菜 葱 油 砂糖 醤油	野菜のゆかり和え	キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり 砂糖 醤油	キウイ	わかめおにぎり 麦茶	米 わかめ 醤油 ごま
22	水		バナナ 麦茶	南瓜グラタン	鶏肉 南瓜 玉葱 人参 しめじ グリンピース 塩こしょう スキムミルク 小麦粉 バター 牛乳 コンソメ 粉チーズ	ひじきとツナのソテー ふりかけ	ひじき ツナ缶 玉葱 人参 ピーマン 油 砂糖 醤油 いりこ 砂糖 醤油 かつお節 青のり ごま	みかん	ふんわりきなこ 牛乳	麩 バター きなこ 砂糖
24	金		キウイ 牛乳	大根入り麻婆豆腐	豚ミンチ 豆腐 大根 生姜 ニンニク 玉葱 人参 干し椎茸 葱 ごま油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 片栗粉	三色ナムル	小松菜 人参 もやし 砂糖 醤油 酢 ごま油	オレンジ	ココアサンド 牛乳	食パン ココア 砂糖 牛乳
25	土		みかん 麦茶	イタリアン焼きそば	豚肉 玉葱 人参 ホールトマト缶 キャベツ コーン缶 ピーマン 中華麺 油 ケチャップ ソース 砂糖	ふわふわ卵スープ	卵 玉葱 人参 えのき じゃが芋 コンソメ 醤油	バナナ	菓子 牛乳	菓子
27	月		オレンジ 牛乳	☆鱈フライ オニオンソース	鱈 塩こしょう 小麦粉 パン粉 油 玉葱 砂糖 醤油 酢	大豆入り昆布煮	刻み昆布 大豆 人参 いんげん 砂糖 醤油 煮干だし	ミニトマト	チーズ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス チーズ 牛乳 スキムミルク
28	火		ヨーグルト 麦茶	☆根菜カレー	鶏肉 ごぼう れんこん 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 グリンピース 油 カレールー スキムミルク	和風サラダ	レタス 胡瓜 人参 コーン缶 わかめ ツナ缶 砂糖 醤油 酢 油	みかん	さつま芋のコロコロボール 牛乳	さつま芋 レーズン バター 砂糖 生クリーム 玄米フレーク
29	水		バナナ 牛乳	豚肉の生姜焼き	豚肉 生姜 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン 油 砂糖 醤油 みりん 酒	春雨の酢の物 ふりかけ	春雨 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま いりこ 砂糖 醤油 かつお節 青のり ごま	キウイ	コーントースト 牛乳	食パン クリームコーン缶 マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう パセリ
30	木		チーズ 麦茶	ポパイオムレット	卵 鶏ミンチ ほうれん草 玉葱 人参 しめじ 油 塩こしょう スキムミルク ケチャップ	ひじき納豆	納豆 ひじき 人参 いんげん ちりめん 砂糖 醤油 ごま	ミニトマト	きなこのふんわりクッキー 牛乳	ホットケーキミックス きなこ バター 砂糖 牛乳 スキムミルク

☆は、かみかみメニューです

※材料などの都合で変更することがあります