

# 11月の献立表

令和年度 一里山ひかり保育園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	月	御飯 ♥れんこんハンバーグ キャベツの甘酢和え みそ汁	・米 ・牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ れんこん 豆乳 パン粉 卵 ・キャベツ 人参 かにかまぼこ ごま ・わかめ 人参 もやし	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 あんこトースト	未 451kcal 以 567kcal
2	火	御飯 さわらの煮つけ 炒り豆腐 みそ汁	・米 ・さわら ・木綿豆腐 鶏ひき肉 しらたき 干しいたけ 人参 玉ねぎ 卵 枝豆 ・切干大根 玉ねぎ 油あげ わかめ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 フルーチェ(いちご)	未 442kcal 以 524kcal
3	水	(文化の日)			
4	木	御飯 豚肉と玉ねぎのカー炒め ブロッコリーの三色サラダ 豆乳スープ	・米 ・豚肉 玉ねぎ ピーマン ・ブロッコリー 人参 コーン ・じゃが芋 しめじ 鶏ひき肉 豆乳	(am) 牛乳 薄焼きサラダ (pm) 牛乳 さつま芋とりんごのケーキ	未 450kcal 以 535kcal
5	金	御飯 ぶりの中華蒸し 春雨炒め 中華スープ	・米 ・ぶり オイスターソース ごま油 ・春雨 白菜 人参 ピーマン コーン 干しいたけ ごま油 オイスターソース ・にら 人参 卵	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ♪ココナッツサブレ	未 434kcal 以 560kcal
6	土	御飯 鶏肉の梅みそ焼き しらたきのきんぴら風 すまし汁	・米 ・鶏もも肉 ・しらたき ごぼう 人参 豚もも肉 ごま油 ごま ・白菜 えのき かにかまぼこ 白ねぎ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぼりんこ	未 328kcal 以 392kcal
7	日				
8	月	御飯 肉じゃが ほうれん草と大豆のごまマヨネーズ和え 五目みそ汁	・米 ・豚ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ こんにやく 絹さや ・ほうれん草 大豆 人参 マヨネーズ ごま ・大根 人参 ごぼう 里芋 白ねぎ 木綿豆腐 油あげ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 果物のヨーグルト和え	未 420kcal 以 509kcal
9	火	御飯 さばのみそ煮 チンゲン菜とかにかまのマヨ和え 豆腐のすまし汁	・米 ・さば ・チンゲン菜 かにかまぼこ 人参 マヨネーズ ・木綿豆腐 玉ねぎ えのき 人参	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 味噌ラーメン	未 451kcal 以 538kcal
10	水	御飯 ☆エビフライ マセドアンサラダ チキンスープ	・米 ・えび 卵 パン粉 ・じゃが芋 きゅうり 人参 鶏ささみ マヨネーズ ・鶏ひき肉 キャベツ 玉ねぎ えのき 人参	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 さつまいも御飯	未 416kcal 以 518kcal
11	木	ミートスパゲティ ブロッコリーのツナサラダ 野菜スープ	・スパゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 トマトピューレ ・ブロッコリー 人参 ツナ ・かぶ 人参 しめじ 玉ねぎ	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 ♪バタークッキー	未 245kcal 以 276kcal
12	金	ひじき御飯 あじのおろし煮 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 麩のみそ汁	・ひじき 鶏ひき肉 人参 油揚げ ・あじ 大根 ・生揚げ 豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 絹さや ・麩 ほうれん草 えのき 白ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 きな粉トースト	未 543kcal 以 424kcal
13	土	御飯 チキンのチーズ焼き ココロサラダ さつま芋のポタージュ	・米 ・鶏もも肉 チーズ ・ごぼう 枝豆 人参 ベーコン マヨネーズ ・さつま芋 玉ねぎ バター 牛乳	(am) 豆餅せんべい	未 378kcal 以 436kcal
14	日				
15	月	御飯 豆腐のつくね焼き かぼちゃの煮物 みそ汁	・米 ・豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 ねぎ ・かぼちゃ ・大根 もやし 人参 わかめ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 415kcal 以 505kcal
16	火	御飯 たらのガーリックマヨ焼き 野菜炒め きのこスープ	・米 ・たら マヨネーズ ・豚ひき肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ごま油 ・しいたけ えのき しめじ 人参	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 うめおにぎり	未 443kcal 以 530kcal

17	水	御飯 豚肉と小松菜の炒め物 春雨の酢の物 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・豚もも肉 小松菜 人参 ・春雨 もやし きゅうり みかん ごま油 ・豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 クッキー	未 461kcal 以 588kcal
18	木	御飯 スパニッシュオムレツ ごぼうサラダ 大豆のトマトスープ	・米 ・卵 牛乳 枝豆 ベーコン チーズ ・ごぼう 人参 きゅうり 鶏ささみ コーン マヨネーズ ・大豆 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ホールトマト	(am) 牛乳 薄焼きサラダ (pm) 牛乳 ポンデケージョ	未 488kcal 以 590kcal
19	金	御飯 ☆鶏のからあげ 白菜サラダ 鮭とほうれん草のミルクスープ	・米 ・鶏もも肉 ・白菜 人参 きゅうり 塩こんぶ ・鮭 ほうれん草 玉ねぎ 牛乳	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 でっちようかん	未 501kcal 以 616kcal
20	土	御飯 豚肉と野菜のみそ煮 納豆和え すまし汁	・米 ・豚もも肉 大根 人参 ごぼう こんにゃく ・納豆 にはら 人参 もやし ・小松菜 人参 えのき かまぼこ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 306kcal 以 365kcal
21	日				
22	月	きのこカレー キャベツのツナサラダ さつまいものスープ	・米 豚もも肉 しめじ まいたけ 人参 じゃが芋 玉ねぎ カレールウ ・キャベツ 人参 ツナ ・さつまいも 白菜 人参 鶏ひき肉	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 じゃこトースト	未 460kcal 以 595kcal
23	火	(勤労感謝の日)			
24	水	御飯 ローストチキン ほうれん草としめじのソテー コーンスープ	・米 ・鶏もも肉 玉ねぎ ・ほうれん草 しめじ 玉ねぎ ベーコン バター ・コーン じゃが芋 牛乳 生クリーム パセリ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 チーズケーキ風	未 427kcal 以 539kcal
25	木	御飯 ♥かに玉 チンゲン菜ともやしの和え物 豚肉と押し麦のスープ	・米 ・卵 きくらげ かにかまぼこ にはら ごま油 ・チンゲン菜 もやし 人参 コーン ・豚もも肉 春雨 人参 しいたけ 押し麦	(am) 牛乳 薄焼きサラダ (pm) 牛乳 さつまいもの茶巾	未 435kcal 以 513kcal
26	金	御飯 魚の梅焼き 白菜のお浸し 豆腐の味噌汁	・米 ・さわら 梅肉 かつお節 ・白菜 人参 ・木綿豆腐 しめじ わかめ 玉ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 みかんと♪ホームパイ	未 431kcal 以 568kcal
27	土	御飯 鶏肉のすき焼き風煮物 もやしの彩り和え みそ汁	・米 ・鶏もも肉 焼き豆腐 しらたき 白ねぎ 玉ねぎ 白菜 えのき ・もやし にはら 人参 卵 ・大根 なめこ 白ねぎ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 298kcal 以 352kcal
28	日				
29	月	コッペパン マカロニチキングラタン ブロッコリーのマヨネーズ和え かぼちゃのスープ	・コッペパン ・マカロニ 鶏もも肉 玉ねぎ コーン マッシュルーム バター 牛乳 パン粉 粉チーズ ・ブロッコリー 人参 コーン マヨネーズ ・豚ひき肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ じゃが芋	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 わかめ御飯	未 423kcal 以 578kcal
30	火	(郷土料理 兵庫) 御飯 鮭の西京焼き ♥★姫路おでん風煮 納豆と野菜のみそ汁	・米 ・鮭 ・鶏もも肉 大根 人参 ごぼう 生揚げ こんにゃく いんげん ・納豆 人参 白ねぎ 里芋 ほうれん草	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ♥★ぼっかけうどん	未 428kcal 以 502kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。

※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。

※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の11月生まれのお友達のリクエストメニューです。

※以上児のカロリー基準は、560kcalです。未満児のカロリー基準は、460kcalです。

※♥は新しく取り入れたメニューです。

※水曜日は、鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。