



令和5年 11月献立表



みどり保育所

除去お知らせマーク(★卵●小麦■エビ△赤魚)

日	曜日	献立名	さいりょう				午後のおやつ	
			赤 血や肉になる	緑 からだの調子を整える	黄 力や体温になる	その他	献立名	さいりょう
1	水	けんちんうどん 高野豆腐の含め煮 元気もりもりサラダ みかん	竹輪 高野豆腐 ハム	白ねぎ、人参、大根、乾しいたけ きゅうり、キャベツ、人参、刻み昆布 みかん	●干しうどん、里芋 砂糖 コーン缶、砂糖、油	しょうゆ、塩、酒、みりん しょうゆ、酒、塩、かつお節 かつお節、酢、しょうゆ、こしょう	さつま芋おにぎり	精白米、さつま芋、塩、酒
2	木	麦ごはん レバーの酢豚風 チーズ 豆腐の清汁 バナナ	鶏レバー チーズ 豆腐	生姜、人参、玉ねぎ、ピーマン わかめ、しめじ バナナ	精白米、大麦 油、砂糖、片栗粉 じゃが芋	しょうゆ、酒、ケチャップ、 ウスターソース しょうゆ、塩、酒、かつお節	ココア蒸しパン	ココア、牛乳 ●ホットケーキミックス、牛乳
3	金	文化の日						
4	土	肉味噌丼 ゆかりあえ バナナ	豚肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、青ねぎ、にんにく、生姜 きゅうり、キャベツ、人参、ゆかり バナナ	精白米、油、片栗粉、ごま油	赤味噌	鮭おにぎり	さけフレーク、精白米、ごま
6	月	根菜のカレーライス ジャコのみ煮 コールスローサラダ 柿	豚肉	玉ねぎ、人参、れんこん きゅうり、キャベツ、人参 かき	精白米、さつま芋、じゃが芋 油、片栗粉	●カレールー	ぶどうゼリー	寒天、砂糖、ぶどうジュース
7	火	ごはん あじの香味焼き きのこあえ 冬野菜のミネストローネ オレンジ	あじ ベーコン	にんにく ほうれん草、もやし、人参、えのき にんにく、大根、白ねぎ、トマト、パセリ オレンジ	精白米 バター	しょうゆ、みりん、酒 かつお節、しょうゆ 鶏ガラスープ、塩、しょうゆ	☆抹茶スコーン	甘納豆、抹茶、ヨーグルト おから、米粉、油、砂糖、BP
8	水	あんかけ焼きそば 金時豆の含め煮 ◆ごぼうのさっぱりサラダ オレンジ	豚肉 金時豆	もやし、人参、白菜、にら 乾椎茸 ごぼう、水菜、人参 オレンジ	●中華麺、油、片栗粉、 ごま油 砂糖 ごま、砂糖、ごま油	鶏ガラスープ、しょうゆ みりん、こしょう、塩 酢、しょうゆ	焼きおにぎり	精白米、ごま、赤味噌、みりん
9	木	ごはん 鮭のタルタルソース焼き ひじきの中華あえ 里芋の清汁 みかん	鮭	玉ねぎ、パセリ ひじき、きゅうり、人参 玉ねぎ、青ねぎ みかん	精白米 マヨドレ コーン缶、砂糖、ごま油 里芋	塩 酢、しょうゆ しょうゆ、塩、酒、かつお節	米粉バナナドーナツ	バナナ、米粉、BP 油、塩
10	金	ピピンバ風ごはん 大豆の五目煮 さつま芋の味噌汁 りんご	豚肉 大豆	にんにく、生姜、もやし ほうれん草 昆布、人参 大根、玉ねぎ、ごぼう りんご	精白米、砂糖、ごま、油 ごま油 糸こんにゃく、砂糖 さつま芋	しょうゆ しょうゆ しょうゆ かつお節、味噌	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、砂糖 みかん、バナナ
11	土	お弁当の日						
13	月	ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き ◆小松菜と人参のしゃきしゃき炒め 豆腐の味噌汁 みかん	△赤魚、粉チーズ 豆腐	パセリ 小松菜、人参、もやし 玉ねぎ、青ねぎ みかん	精白米 米粉、油、マヨドレ、コーン缶 ごま油	塩 しょうゆ 味噌、かつお節	りんごのごろごろ蒸しパン	りんご、●ホットケーキミックス 牛乳
14	火	きつねうどん 里芋のほっこり煮 大豆とハムのサラダ バナナ	油揚げ 鶏肉 ハム、大豆	玉ねぎ、人参、青ねぎ ほうれん草、人参 きゅうり、人参 バナナ	●干しうどん、砂糖 里芋、砂糖 マヨドレ	しょうゆ、塩 みりん、かつお節、しょうゆ しょうゆ、こしょう	そぼろおにぎり	精白米、油、鶏肉、生姜 しょうゆ、砂糖 酒
15	水	赤飯 里芋コロッケ 春雨サラダ 清まし汁 オレンジ	小豆 豚肉	玉ねぎ きゅうり、人参 白菜、えのき、人参、青ねぎ オレンジ	精白米、もち米、ゴマ塩 里芋、油、米粉 春雨、ごま、砂糖、ごま油	塩、こしょう、コーンフレーク お好みソース 酢、しょうゆ しょうゆ、塩、酒、かつお節	米粉のホットケーキ	米粉、BP、砂糖、片栗粉、 豆乳、塩、豆乳クリーム

旬の食材 ~さつま芋~

収穫は8~11月ですが、貯蔵することででんぷん質が糖化して水分が抜けて甘さが増し、収穫後2~3カ月後においしく食べられます。さつまいも特有の栄養成分『ヤラピン』(切った時に出てくる白い液の成分)が腸の働きを促し、食物繊維との相乗効果で便秘の改善につながります。今月は10月に芋ほりで掘ったさつま芋を使って8日に“おいもパーティー”を行います。

日	曜日	献立名	さいりょう				午後のおやつ	
			赤 血や肉になる	緑 からだの調子を整える	黄 力や体温になる	その他	献立名	さいりょう
16	木	お弁当の日						
17	金	ごはん ◆ツナじゃが ◆しゃきしゃき根菜サラダ えのきのスープ バナナ	ツナ缶	玉ねぎ、人参 ごぼう、人参、蓮根、水菜 えのき、玉ねぎ、青ねぎ バナナ	精白米 じゃが芋、油 マヨドレ	しょうゆ、砂糖、酒 しょうゆ、味噌 鶏ガラスープ、塩、こしょう	◆ココアラスク	●フランス心、ココア、砂糖、マーガリン
18	土	ピラフ キャベツのスープ オレンジ	ツナ缶	玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、人参、もやし バナナ	精白米、コーン缶	鶏ガラスープ、塩、こしょう 鶏ガラスープ、塩、こしょう	若菜ごはん	精白米、若菜ふりかけ
20	月	ごはん 豚肉の生姜焼き 白あえ なめこの味噌汁 バナナ	豚肉 豆腐	生姜、玉ねぎ なめこ、玉ねぎ、人参、青ねぎ バナナ	精白米 油 糸こんにゃく、ごま、砂糖	酒、しょうゆ しょうゆ、味噌 味噌、かつお節	マドレーヌ	●小麦粉、BP バター、砂糖、★卵、レモン汁
21	火	ごはん 米粉のクリームシチュー レバーのブルーン煮 ほうれん草ソテー オレンジ	鶏肉、牛乳 鶏レバー	玉ねぎ、人参、グリーンピース ブルーン、生姜 ほうれん草、人参、しめじ、もやし オレンジ	精白米 じゃが芋、米粉 バター 砂糖 コーン缶、油	鶏ガラスープ、塩 しょうゆ 塩、こしょう	もちもちチーズパン	おから、白玉粉、牛乳 粉チーズ、油、黒ごま
22	水	☆ごぼうのクリーム スパゲッティ ◆切り干し大根のごま酢あえ 白菜とワカメのスープ りんご	豚肉、豆乳	ごぼう、玉ねぎ、人参、小松菜 切り干し大根、人参、きゅうり 白菜、わかめ、人参 りんご	●スパゲッティ、米粉、 オリーブオイル ごま、砂糖 油	鶏ガラスープ かつお節、酢、しょうゆ 鶏ガラスープ、こしょう、塩	◆フライビーンズ	大豆、■かえり、ごま、米粉 油、砂糖、しょうゆ さつま芋(もも組のみ)
23	木	勤労感謝の日						
24	金	ごはん 鶏肉と大根の煮物 かぼちゃサラダ 白菜の味噌汁 オレンジ	鶏肉	大根 きゅうり、レーズン 白菜、人参、青ねぎ オレンジ	精白米 油、砂糖 マヨドレ、かぼちゃ	塩、しょうゆ、酒 こしょう 味噌、かつお節	人参とチーズの蒸しパン	●ホットケーキミックス、牛乳 人参、チーズ
25	土	鶏雑炊 切り干し大根のバリバリ炒め バナナ	鶏肉 ベーコン	玉ねぎ、人参、白菜、青ねぎ 切り干し大根、にら バナナ	精白米 ごま油	しょうゆ、塩、酒、かつお節 酒、塩 しょうゆ、酒、こしょう	わかめおにぎり	精白米、炊き込みわかめ
27	月	ごはん 松風焼き ブロッコリーの和え物 豆乳汁 オレンジ	鶏肉、豆腐 油揚げ	生姜、玉ねぎ、人参 ブロッコリー、人参 人参、しめじ オレンジ	精白米 片栗粉、油、ごま 砂糖 さつま芋	味噌 しょうゆ、酢 味噌、豆乳、かつお節	お好み焼き	米粉、キャベツ、ベーコン、長いも かつお節、油、お好みソース マヨドレ、青のり
28	火	ごはん さばの味噌煮 ほうれん草と白菜の和え物 田舎汁 りんご	さば 豆腐	生姜 ほうれん草、人参、白菜 玉ねぎ、人参、ごぼう、 青ねぎ りんご	精白米 砂糖 かぼちゃ	味噌、酒 かつお節、しょうゆ 味噌、かつお節	さつまシナモン	さつま芋、油、グラニュー糖 塩、シナモン
29	水	ドリア ◆蓮根サラダ 韓国風スープ みかん	ベーコン、牛乳、チーズ 豚肉	玉ねぎ、人参、しめじ 人参、蓮根、水菜 にんにく、青ねぎ、もやし みかん	精白米、オリーブ油 バター、米粉 ごま、マヨドレ ごま油	鶏ガラスープ、塩、こしょう しょうゆ、味噌 酒、鶏ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう	◆きな粉団子 (すみれ以上)	だんご粉、豆腐、 砂糖、きな粉、塩 かぼちゃ、砂糖、きな粉、塩
30	木	麦ごはん スペイン風オムレツ ◆小松菜のナムル じゃがバター味噌汁 グレープフルーツ	★卵、ツナ 豚肉	玉ねぎ、トマト、ピーマン 小松菜、もやし、人参、生姜 人参、玉ねぎ オレンジ	精白米、大麦 バター ごま油 じゃが芋、バター	塩、ケチャップ しょうゆ 味噌、かつお節	ジャコおにぎり	精白米、■しらす、青のり 塩

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※牛乳の提供・・・もも組・たんぼ組・すみれ組・さくら組⇒午前のおやつ、給食 / れんげ組・こすもす組・ひまわり組⇒給食、午後のおやつ
 ※すみれ組は10月よりおやつでお団子を提供します。大きさは小さく作り誤嚥しないよう気をつけていきます。
 ※完了食の果物の対応について・・・誤嚥・窒息事故防止のため、りんご・梨・柿につきましては加熱しコンポートにして提供しています。
 (離乳期の果物につきましてはオレンジかバナナに変更して提供しています。)

◆・・・カミカミメニュー
 ☆・・・新メニュー