



令和6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 よ つ				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 よ つ	
1	金	ごはん 鮭のタルタルソース焼き 白あえ 里芋の清汁 みかん	鮭 豆腐	玉ねぎ、パセリ ほうれん草、小松菜、人参 玉ねぎ、青ねぎ	精白米 マヨドレ 糸こんにゃく、ごま、砂糖 里芋	塩 しょうゆ、味噌 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		
2	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		
4	月	振替休日							
5	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 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 パセリ、鶏ガラ、塩、しょうゆ	抹茶スコーン 小豆、抹茶、米粉、おから ヨーグルト、砂糖 BP、油		
6	水	根菜のカレーライス ジャコの旨煮 コールスローサラダ 柿	鶏肉 ■かえり	玉ねぎ、人参、蓮根	精白米、さつま芋、じゃが芋 油、片栗粉	●カレールー 酒、みりん しょうゆ 酢、塩、こしょう	リンゴのごろごろ蒸しパン りんご、●ホットケーキミックス 牛乳		
7	木	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 ロースハム	もやし、人参、白菜 乾しいたけ ごぼう、きゅうり、人参 オレンジ	●中華めん、油、片栗粉、ごま油 砂糖 ごま、砂糖、ごま油	鶏ガラ、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		
8	金	ピピンバ風ごはん 高野豆腐の含め煮 さつま芋の味噌汁 りんご	豚肉 高野豆腐	にんにく、生姜、もやし ほうれん草 大根、玉ねぎ、ごぼう りんご	精白米、砂糖、ごま、油 ごま油 砂糖、片栗粉 さつま芋	しょうゆ しょうゆ、塩、酒、かつお節 かつお節、味噌	フルーツヨーグルト ヨーグルト、砂糖 みかん缶、バナナ		
9	土	研究大会・お弁当の日							
11	月	麦ごはん 魚のピザ焼き もやしのかみかみナムル えのきのスープ 柿	△赤魚、チーズ さきいか(以上児のみ) 豆腐	ピーマン、玉ねぎ、しめじ きゅうり、もやし、人参、生姜 えのき、わかめ、青ねぎ かき	精白米、大麦 油 ごま油	塩、こしょう、塩、こしょう ケチャップ しょうゆ 鶏ガラ、塩、こしょう	ねりこさん (すみれ〜ひまわり) ふかしいも (もも、たんぼぼ)	だんご粉、さつま芋、砂糖 きな粉、塩 さつま芋	
12	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 大豆、ハム	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、かつお節 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、鶏ひき肉、生姜 しょうゆ、砂糖 酒		
13	水	ごはん 米粉のクリームシチュー レバーのプルーン煮 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 プルーン、生姜 ほうれん草、もやし、人参 しめじ 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、塩 しょうゆ 塩、こしょう	おから、白玉粉、牛乳 粉チーズ、油、黒ごま		
14	木	秋の味ごはん 大根のそぼろ煮 ブロッコリーの香りとえ みそ汁 バナナ	豚肉	しめじ 大根、人参 ブロッコリー、人参 キャベツ、もやし バナナ	精白米、さつま芋 油、砂糖 ごま油	しょうゆ、塩、酒 塩、しょうゆ、酒 しょうゆ 味噌、かつお節	おから塩昆布おにぎり 精白米、かつお節、ごま油、塩昆布		
15	金	赤飯 から揚げ ばんさんすう すまし汁 りんご	小豆 鶏肉 油揚げ	生姜 きゅうり、人参、 人参、えのき りんご	精白米、もち米、ゴマ塩 片栗粉、油 春雨、ごま、ごま油、砂糖	しょうゆ しょうゆ、酢	マドレーヌ ●小麦粉、BP バター、砂糖、★卵、レモン汁		
16	土	ピラフ キャベツのスープ オレンジ	シーチキン	玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、人参、もやし オレンジ	精白米、コーン缶	鶏ガラ、塩、こしょう 鶏ガラ、塩、こしょう	若菜おにぎり 精白米、炊き込みわかめ		

日	曜日	献立名	さ い り よ つ				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 よ つ
18	月	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	シーチキン	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、砂糖 マヨドレ	しょうゆ、酒 しょうゆ、味噌 鶏ガラ、塩、こしょう	ココアラスク ●フランスパン、マーガリン 砂糖、ココア	
19	火	ミートスパゲティ 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	玉ねぎ、人参、トマト 切干し大根、人参、きゅうり 白菜、わかめ、人参 りんご	オリーブ油、砂糖、油、片栗粉 ●スパゲッティ ごま、砂糖 油	ケチャップ ウスターソース、鶏ガラ かつお節、酢、しょうゆ 鶏ガラ、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	
20	水	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	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、パセリ 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	
21	木	ごはん 鶏肉と大根の煮物 ごぼうサラダ 白菜の味噌汁 オレンジ	鶏肉 ハム	大根 ごぼう、きゅうり、人参 白菜、人参、青ねぎ オレンジ	精白米 油、砂糖 ごま、マヨドレ、砂糖	塩、しょうゆ、酒 しょうゆ、酢 味噌、かつお節	焼きおにぎり 精白米、赤味噌、みりん、ごま	
22	金	ごはん 里芋コロッケ 春雨サラダ 清まし汁 りんご	豚肉	玉ねぎ きゅうり、人参 白菜、えのき、人参、青ねぎ りんご	精白米、 里芋、油、米粉 普通はるさめ、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	米粉ホットケーキ 米粉、片栗粉、塩 BP、豆乳 砂糖、豆乳クリーム	
23	土	勤労感謝の日						
25	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、長いも、かつお節 油、お好みソース、マヨドレ 青のり	
26	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、かぼちゃ 青ねぎ りんご	精白米 砂糖	味噌、酒 かつお節、しょうゆ 味噌	スイートポテト風クッキー さつま芋、米粉、牛乳、 はちみつ、オリーブオイル	
27	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、塩、こしょう しょうゆ、味噌 酒、鶏ガラ しょうゆ、塩、こしょう	きな粉団子 (すみれ〜ひまわり組) さつまきな粉 (もも、たんぼぼ組)	だんご粉、豆腐、きな粉 砂糖、塩 さつま芋、きな粉、砂糖、塩
28	木	ごはん スペイン風オムレツ 小松菜のナムル じゃが芋の味噌汁 オレンジ	★卵、シーチキン 豚肉	ピーマン、トマト、玉ねぎ 小松菜、もやし、人参、生姜 人参、玉ねぎ オレンジ	精白米 バター ごま油 じゃが芋	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、■しらす干し、青のり、塩	
29	金	お弁当の日・やきいもパーティー						
30	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 切干し大根、ニラ バナナ	精白米 油	しょうゆ、塩、酒 かつお節 しょうゆ、酒	わかめおにぎり 精白米、炊き込みわかめ	

※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11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