

# 令和5年度 11月 献立表

宮保育園

日付	献立名	材料名			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	
01 水	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 切干大根の煮付け さつまい	米、さつまいも、小麦粉、なたね油、三温糖	牛乳、ほぎ、豚肉、みそ、油揚げ	にんじん、だいこん、国産切干だいこん、まいたけ、ねぎ、青のり	たこ焼き 牛乳
02 木	ごはん 大根のべっこう煮 小松菜ともやしのおえ物 みそ汁（豆腐）	米、双白糖、油	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、みそ	だいこん、もやし、こまつな、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうが、カットわかめ	お菓子 牛乳
06 月	さつまいもごはん 鶏の照り焼き ひじきの煮つけ みそ汁	米、さつまいも、三温糖、なたね油、ごま塩	牛乳、鶏肉、厚揚げ、みそ、油揚げ	もやし、国産長ひじき、にんじん、カットわかめ	もち小丸 牛乳  未：あまからせんべい
07 火	ごはん 鯖の照り焼き れんこんサラダ みそ汁（白菜）	米、日清 マヨドレ	牛乳、さわら、合わせみそ、ツナ油漬、油揚げ	れんこん、はくさい、なめこ、にんじん、キャベツ、ねぎ、しょうが	どうぶつヨーチ 牛乳  未：星のおせんべい
08 水	五目うどん キャベツとじゃこの甘酢あえ カップデザート	うどん	牛乳、鶏肉、しらす干し、油揚げ	バナナ、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、国産干しいたけ	大学芋 牛乳
09 木	食パン(苺ジャム) えびマヨ にんじんサラダ 野菜スープ 果物（オレンジ）	食パン、さつまいもマヨドレ、黒砂糖、なたね油、三温糖、	牛乳、有機豆乳 無調整、ツナ油漬、えび	オレンジ、にんじん、はくさい、キャベツ、一食用いちごジャム、プロコリー、コーン、レモン果汁、カットわかめ	畑のスナック カレー味 牛乳
10 金	納豆ごはん 豚肉と玉ねぎの炒め物 みそ汁（こまつな） 果物（りんご）	米、じゃがいも、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉、飛騨納豆、みそ、油揚げ	りんご、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、えのきたけ	米粉黒糖蒸しパン 牛乳
13 月	ごはん 南瓜のそぼろあんかけ キャベツの胡麻ネーズ和え みそ汁(ねぎ)	米、マヨドレ、三温糖、片栗粉、白ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	国産かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、しめじ、カットわかめ	フルーチェ いちご味
14 火	みそラーメン シュウマイ 果物（バナナ）	中華麺	牛乳、無添加国産ポークシュウマイ、豚肉、みそ	バナナ、もやし、キャベツ、コーン、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	お菓子 牛乳
15 水	巻き寿司 鶏の唐揚げ 付け野菜（プロコリー） すまし汁(花魁) 果物（オレンジ）	かつば巻、納豆巻き、ツナ巻き、かんぴょう巻き、うめ巻き、油、片栗粉、花魁	牛乳、鶏肉	オレンジ、プロコリー、えのきたけ、にんじん、みつば、しょうが、にんにく	動物ビスケット 牛乳
16 木	麦ごはん 鮭の塩焼き 五目きんぴら みそ汁（白菜）	米、糸こんにゃく、米粉マカロニ、押麦、油、三温糖、白いりごま、ごま油	牛乳、さけ、鶏ひき肉、みそ	だいこん、ごぼう、はくさい、にんじん、ピーマン、カットわかめ	手作りマカロニおかし 牛乳
17 金	ごはん 小松菜とカリカリじゃこのお浸し おでん(鶏だんご入り) 国産ミカンゼリー	米、つきこん、油、片栗粉、白ごま、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき肉、厚揚げ、しらす干し	だいこん、国産温州ミカンゼリー ヤヨイ、こまつな、にんじん、ねぎ、国産干しいたけ、しょうが	ミルクスティック 牛乳

# 令和5年度 11月 献立表

宮保育園

日付	献立名	材料名			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	
20月	ごはん じゃが芋のうま煮 春雨の三杯酢 みそ汁(たまねぎ)	米、じゃがいも、はるさめ、三温糖	木綿豆腐、鶏肉、厚揚げ、みそ	みかん缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、国産干しいたけ、カットわかめ	魚の骨 ジョア  未：お菓子
21火	麦ごはん さばのみそ煮 白菜のおかか和え すまし汁(ふ)	米、押麦、三温糖、ふ	牛乳、さば、みそ、かつお節	はくさい、こまつな、にんじん、えのきたけ、みつば、しょうが	みだらし団子 牛乳  未：おとうふビスケット
22水	ミートスパゲッティー ブロッコリーとりんごの和風サラダ コンソメスープ	ソフト麺	牛乳、あいびき肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマトピューレ、りんご、キャベツ、コーン、マッシュルーム、にんにく	手作り鬼蒸しばん 牛乳
24金	親子丼 ほうれん草とわかめのおひたし みそ汁(豆腐) 果物(りんご)	米、三温糖、白いりごま、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏肉、みそ	りんご、もやし、たまねぎ、ほうれん草、だいこん、ねぎ、にんじん、みつば、国産干しいたけ、カットわかめ	塩せんべい 牛乳
27月	こぎつねごはん 大根と豚肉の煮物 みそ汁(厚揚げ) りんごゼリー	米、三温糖、白ごま、なたね油	牛乳、豚肉、厚揚げ、油揚げ、みそ	だいこん、にんじん、こまつな、カットわかめ	ミレービスケット 牛乳
28火	ごはん ししゃもフライ キャベツの昆布和え みそ汁(大根)	米	牛乳、ししゃも、みそ、チーズ	キャベツ、だいこん、たまねぎ、ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ、にんじん	手作りピザトースト 牛乳
29水	雑穀ごはん 鶏肉と秋野菜の揚げ煮 きゅうりの三杯酢 豆腐みそ汁	米、さつまいも、片栗粉、三温糖、なたね油	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、みそ、しらす干し	きゅうり、れんこん、にんじん、冷凍ブロッコリー、こまつな、まいたけ、ねぎ、ごぼう、カットわかめ	お菓子 牛乳
30木	飛騨牛のハヤシライス ほうれん草のサラダ 果物(バナナ)	米、油、三温糖	牛乳、牛肉小間切れ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、マッシュルームスライス、トマトピューレ	ミニ肉まん ぶどうジュース

お誕生月お祝いメニュー

\*今月の栄養価(1日平均)

エネルギー	538Kcal
たんぱく質	21.5g
脂質	14.7g
食塩	1.6g

- \*未満児の午前おやつは、牛乳とお菓子です。
- \*土曜日は、お菓子ができます。
- \*食材の都合により献立を変更する場合があります。