

令和4年度 11月 献立表

こま草保育園

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 火	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 付け野菜(キャベツ) みそ汁(さつまいも) 果物(りんご)	米、さつまいも、ふがし、片栗粉	牛乳、合びき肉、しぼり豆腐、みそ	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、国産干しいたけ、国産米ひじき、カットわかめ	お菓子 牛乳
02 水	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、押麦、三温糖ごま、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	ワッフル 牛乳 未：畑のクラッカー
04 金	納豆ごはん 豚肉と玉ねぎの炒め物 みそ汁(じゃがいも) 果物(オレンジ)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、黒砂糖、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉、飛騨納豆、有機豆乳、みそ、油揚げ	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、えのきたけ	手作り黒糖蒸しパン 牛乳
07 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
08 火	ごはん 鯖の照り焼き れんこんサラダ みそ汁(白菜)	米、マヨドレ	牛乳、さわら、みそ、ツナ、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
09 水	ごはん がんもの煮つけ 白菜のおかか和え 石狩汁 果物(オレンジ)	米、じゃがいも、三温糖	牛乳、がんもどき、さけ、みそ、かつお節	はくさい、オレンジ、にんじん、だいこん、ねぎ、しいたけ	ミレービスケット 牛乳
10 木	五目うどん 焼き栗コロッケ 飛騨ヨーグルト	うどん、なたね油	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、油揚げ	焼き栗コロッケ、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、国産干しいたけ	芋けんぴ 牛乳 未：野菜スティック
11 金	ごはん おでん(肉団子入り) 小松菜とカリカリじゃこのお浸し 国産ミカンゼリー	米、つきこん、油、片栗粉、白いりごま、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、こまつな、にんじん、ねぎ、国産干しいたけ、しょうが	お菓子 牛乳
14 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、三温糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉みそ、油揚げ	国産かぼちゃ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、しめじ、カットわかめ	苺フルーチェ
15 火	(七五三メニュー) 巻き寿司 鶏の唐揚げ 付け野菜(ブロッコリー) すまし汁(花麩) 果物(オレンジ)	かっぱ巻き、納豆巻き、ツナ巻き、かんぴょう巻、うめ巻き、油、片栗粉、花麩	牛乳、鶏もも肉	オレンジ、ブロッコリー、えのきたけ、にんじん、みつば、しょうが、にんにく	野菜スナック 牛乳
16 水	麦ごはん サバの塩焼き 筑前煮 みそ汁(なめこ)	米、さといも、つきこん、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏肉、みそ	にんじん、なめこ、れんこん、ごぼう、ねぎ、たけのこ、さやえんどう、国産干しいたけ、カットわかめ	はとむぎおこし 牛乳
17 木	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、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、しらす干し	きゅうり、れんこん、だいこん、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、カットわかめ、こまつな	お菓子 牛乳