

令和6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 金	親子丼 ほうれん草とわかめのおひたし みそ汁(豆腐)	7分づき米、米粉、油、三温糖、ごま、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏肉、有機豆乳無調整、みそ	もやし、たまねぎ、ほうれん草、だいこん、バナナ、ねぎ、にんじん、みつば、国産干しいたけ	畑の Snack カレー味牛乳
05 火	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)	7分づき米、じゃがいも、なたね油、三温糖	豚肉、飛騨納豆、みそ、油揚げ、飛騨納豆、挽きわり飛騨納豆	りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、万能ねぎ	大学芋 
06 水	五目うどん キャベツとじゃこの甘酢あえ ヨーグルト	 うどん、三温糖	飛騨ヨーグルト、鶏肉、しらす干し、油揚げ	キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、国産干しいたけ	わかめおにぎり 
07 木	麦ごはん 鱈の照り焼き 切干大根の煮付け みそ汁(白菜)	7分づき米、押麦はくばく、三温糖、なたね油	牛乳、さわら、油揚げ、みそ	はくさい、なめこ、国産切干だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが	どうぶつヨーチ牛乳 未：星のおせんべい
08 金	さつま芋ごはん 白身魚の天ぷら ひじきの煮つけ みそ汁(大根)	7分づき米、さつまいも、岐阜県産小麦粉、なたね油、三温糖、ごま塩	牛乳、ほき、油揚げ、みそ、だいず水煮	だいこん、国産長ひじき、にんじん、ねぎ、カットわかめ	お菓子
11 月	ごはん 宿儺かぼちゃのそぼろあんかけ キャベツの胡麻ネーズ和え みそ汁(ねぎ)	7分づき米、マヨドレ、三温糖、片栗粉、ごま	木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	宿儺かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、しめじ、カットわかめ	苺フルーチェ
12 火	雑穀米カレー チキンカツ(3オ以上児のみ) 米粉・玄米パン粉使用 コールスローサラダ	7分づき米、じゃがいも、米粉、玄米パン粉、油、雑穀米、なたね油、三温糖	鶏肉、豚肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、コーン	国産みかんゼリー
13 水	納豆ごはん 小松菜とカリカリじゃこのお浸し さつま汁	7分づき米、さつまいも、白いりごま、ごま	牛乳、挽きわり飛騨納豆、豚肉、みそ、しらす干し、油揚げ	こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、万能ねぎ	ねじりんぼ牛乳
14 木	ごはん(有機米) さばのみそ煮 ほうれん草のおかか和え すまし汁(みつば)	7分づき米、三温糖、ふ 野菜組合(ほうれん草)	さば、みそ 	ほうれん草、はくさい、にんじん、えのきたけ、みつば、しょうが	ふがし 未：おせんべいサラダ味
15 金	巻き寿司(5種類) 鶏の唐揚げ 付け野菜(ブロッコリー) すまし汁(花麩) 果物(りんご)	かっぱ巻き、納豆巻き、ツナ巻き、かんぴょう巻き、うめ巻き、油、片栗粉、花麩	鶏肉 七五三祝いメニュー	りんご、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	水族館クッキー ショア
18 月	納豆ごはん(こまつな) じゃが芋のうま煮 みそ汁(たまねぎ)	7分づき米、じゃがいも、三温糖、ごま油、マヨドレ	牛乳、挽きわり飛騨納豆、木綿豆腐、鶏肉、厚揚げ、みそ、チーズ、しらす干し	たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、国産干しいたけ、カットわかめ	手作りピザトースト 牛乳
19 火	麦ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き れんこんサラダ みそ汁(豆腐)	7分づき米、日清マヨドレ、油、三温糖	鶏肉、木綿豆腐、みそ	れんこん、ねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、カットわかめ	魚の骨 未：お菓子