

# 令和5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 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	味ごはん 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	ごぼう、国産干しいたけ、みつば、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	ねじりんぼ 牛乳
06 月	さつま芋ごはん 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 鱈の照り焼き 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 果物（バナナ）	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	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
10 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
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 おせんべいサラダ味
15 水	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、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	牛乳、鶏肉	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	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、系こんにゃく、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き 牛乳
17 金	食パン（莓ジャム） 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	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、ブロッコリー、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