

令和6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 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	畑のスナックカレー味 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	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 
コドモン動画配信					
07 木	麦ごはん 鯖の照り焼き 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、だいす水煮	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、だいす水煮	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 牛乳
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才以上児のみ） 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	お菓子 牛乳
14 木	新米ごはん 豚汁 りんごゼリー	7分づき米、三温糖、ふ	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（花魁） 果物（りんご）	かつば巻き、納豆巻き、ツナ巻き、かんぴょう巻き、うめ巻き、油、片栗粉、花魁	鶏肉	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 ジョア
七五三祝いメニュー					
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

令和6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 水	ミートスパゲッティー キャベツのツナサラダ コンソメスープ	ソフト麺、じゃがいも	あいびぎ肉、ツナ油漬、鮭フレーク	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、きゅうり、コーン、マッシュルーム、にんにく	有機玄米入りおにぎり(塩こんぶ) 
21 木	ごはん 小松菜のお浸し おでん(鶏だんご入り)	7分づき米、つきこ ん、油、片栗粉、ご ま、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき 肉、厚揚げ、しらす 干し	だいこん、こまつ な、にんじん、ね ぎ、国産干ししいた け、しょうが	塩せんべい 牛乳
年長さんに卵の殻剥きのお手伝いをしてもらいます！					
22 金	ひじきご飯 こも豆腐の煮つけ すまし汁(ふ)	7分づき米、ふ、 油、三温糖	こも豆腐、鶏肉、油 揚げ	にんじん、えのきた け、ねぎ、みつば、国 産米ひじき、国産干し しいたけ、カットわか め	お菓子
25 月	こぎつねごはん 大根と豚肉の煮物 みそ汁(厚揚げ) 果物(りんご)	7分づき米、三温 糖、白いりごま、な たね油	牛乳、豚肉、厚揚 げ、油揚げ、みそ	だいこん、りんご、 にんじん、こまつ な、カットわかめ	ミレービスケッ ト 牛乳
26 火	酵母パン ブロッコリーのサラダ 米粉と豆乳のシチュー 果物(りんご)	酵母パン、じゃがい も、油、三温糖・米 粉	豆乳、豚肉	りんご、たまねぎ、 ブロッコリー、にん じん、キャベツ、 コーン	しょうゆせんべ い
27 水	有機玄米入りごはん 納豆(ひじき) 高野豆腐と秋野菜の揚げ煮 みそ汁	7分づき米、片栗粉、 さつまいも、玄米、な たね油、三温糖、ごま みそ汁	飛騨納豆、鶏肉、高 野豆腐、みそ、しら す干し	れんこん、もやし、に んじん、こまつな、ま いたけ、ブロッコ リー、ねぎ、カットわ かめ、国産米ひじき	みだらし団子 未：おとうふビス ケット
有機玄米の日					
28 木	麦ごはん ししゃもの天ぷら キャベツの昆布和え みそ汁(大根)	7分づき米、押麦	こもちししゃもの天 ぷら、みそ、油揚げ	キャベツ、だいこ ん、ねぎ、にんじ ん、塩こんぶ、カッ トわかめ	手作り鬼蒸しば ん
29 金	飛騨牛のハヤシライス ほうれん草のサラダ ヨーグルト和え	7分づき米、油、三 温糖	無糖ヨーグルト、飛 騨牛	たまねぎ、キャベツ、ほ うれんそう、にんじん、 みかん缶、バナナ、黄 桃、マッシュルーム缶、 パイン缶、トマト	国産ももタルト
お誕生月お祝いメニュー					

目標量

*今月の栄養価(1日平均)

エネルギー	585Kcal	エネルギー	509Kcal
たんぱく質	23.8g	たんぱく質	21.7g
脂質	16.0g	脂質	14.4g
食塩	1.6g	食塩	1.7g

*未満児は午前にほうじ茶とお菓子があります。
*土曜日は、ほうじ茶とお菓子がです。
*牛乳がない日はほうじ茶がです。
*食材の都合により献立を変更する場合があります。

寒い日は、根菜類
(ごぼう・れんこん・だいこ
ん・にんじん)や発酵食品などの身体を温め
る食材を食べて寒さに負けない身体作りをし
ましょう！

朝ごはんは、お味噌汁や
納豆などの発酵食品を
とりいれると免疫力が
アップします！

