

# 令和4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 火	ごはん 鱈の照り焼き 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
02 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	お菓子 牛乳
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、えのきだけ	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	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	お菓子 牛乳
09 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	甘辛せんべい 牛乳
10 木	五目うどん 焼き栗コロケ 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	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、鶏もも肉、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、カットわかめ、国産干しいたけ	はとむぎおこし 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(花麴) 果物(オレンジ)	かつば巻き、納豆巻き、ツナ巻き、かんぴょう巻、うめ巻き、油、片栗粉、花麴	牛乳、鶏もも肉	オレンジ、ブロッコリー、えのきだけ、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	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
17 木	麦ごはん 鮭の塩焼き 五目さんぴら 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

# 令和4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	
18 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	ミルクスティッ ク 牛乳
21 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	ジョア、木綿豆腐、 鶏もも肉、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
22 火	ハヤシライス ほうれん草のサラダ 果物(バナナ)	米、さつまいも、米 粉、三温糖、油	牛乳、飛騨牛	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、ほうれんそ う、にんじん、マッ シユールーム缶、トマト ピューレ	手作り鬼蒸しば ん 牛乳
24 木	食パン(苺ジャム) えびマヨ にんじんサラダ 野菜スープ	食パン、さつまい も、マヨドレ、油、 三温糖	牛乳、ツナ	にんじん、はくさい、 キャベツ、いちごジャ ム、フロッコリー、 コーン、レモン果汁、 カットわかめ	たまりせんべい 牛乳
25 金	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 切干大根の煮付け さつまい 果物(りんご)	米、さつまいも、小 麦粉、なたね油、三 温糖	牛乳、ほき、豚肉、 みそ、油揚げ	りんご、だいこん、 にんじん、国産切干 だいこん、まいた け、ねぎ、青のり	ねじりんぼ 牛乳
28 月	ごはん 大根のべっこう煮 うすやき卵ともやしのサラダ みそ汁(豆腐)	米、油、三温糖、ざ らめ	牛乳、鶏もも肉、木 綿豆腐、卵、みそ	だいこん、もやし、は くさい、にんじん、こ まつな、ねぎ、しょう が、カットわかめ	みだらし団子 牛乳  おとうふビス ケット
29 火	こぎつねごはん 里芋の挽肉あんかけ みそ汁(厚揚げ) りんごゼリー	米、さといも、三温 糖、片栗粉、白いり ごま、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、厚 揚げ、油揚げ、ピザ 用チーズ、みそ、ツ ナ	こまつな、たまね ぎ、にんじん、カッ トわかめ	手作りピザトー スト 牛乳
30 水	ミートスパゲッティー フロッコリーとりんごの サラダ 野菜スープ	ソフト麺、じゃがい も、三温糖、油、オ リーブ油	牛乳、あいびき肉	ぶどうジュース、たまね ぎ、フロッコリー、にん じん、トマトピューレ、 りんご、キャベツ、コー ン、マッシユールーム、に んにく	苺ロールケーキ ぶどうジュース  未：いちごのカップ ケーキ

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	571Kcal
たんぱく質	21.6g
脂質	16.7g
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。