



令和3年度

# 11月献立表



嵩見保育所

日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料	午後おやつ		
1	月	ビスケット	☆ スパゲティーナポリタン じゃがいものオリーブ焼き キャベツスープ みかん 牛乳	スパゲティー、豚肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、塩、油 じゃがいも、オリーブ油、塩、パセリ キャベツ、人参、玉ねぎ、えのきたけ、ブイヨン、うすくち醤油	きなこおはぎ もち米、米、きなこ、砂糖、塩 牛乳		
2	火	バナナ	麦ごはん 魚の幽庵焼き もやしサラダ  きのこの味噌汁  ぶどう/牛乳	米、大麦 さけ、ゆず、しょうゆ、みりん、酒 もやし、きゅうり、人参、うす揚げ、砂糖、しょうゆ、うすくち醤油、 酢、ごま油 えのきたけ、しいたけ、しめじ、エリンギ、人参、油揚げ、ねぎ、 煮干し、味噌	ひもおとしケーキ ショートケーキ、シャインマスカット 牛乳		
3	水	<b>文化の日</b>					
4	木	ふわふわチップ	☆ 麦ごはん おからのつくね焼き  キャベツの胡麻和え 人参スープ オレンジ/牛乳	米、大麦 おから、鶏もも肉、玉ねぎ、卵、塩、片栗粉、油、しょうゆ、酒、 砂糖、みりん キャベツ、もやし、人参、豆苗、しょうゆ、すりごま 人参、玉ねぎ、えのきたけ、パセリ、ブイヨン、うすくち醤油	おさつカップケーキ さつまいも、ホットケーキミックス、 砂糖、マーガリン、卵、豆乳 牛乳		
5	金	クラッカー	<b>愛情弁当日</b>				
6	土	かぼちゃポーロ	きのこうどん  大根と人参のじゃこ煮 オレンジ	干しうどん、鶏もも肉、玉ねぎ、人参、うす揚げ、えのきたけ、 しめじ、かつお節、うすくち醤油、塩 大根、人参、しらす干し、うすくち醤油、砂糖、みりん	プリン  ぼたぼた焼き		
8	月	紫いもチップ	☆ 麦ごはん 鶏肉のマーマレード焼き きんぴらごぼう ☆ 豚肉とニラのスープ みかん/牛乳	米、大麦 鶏もも肉、マーマレード、しょうゆ ごぼう、人参、ピーマン、しらたき、ごま、砂糖、しょうゆ、かつお節 豚肉、にら、キャベツ、人参、干しいたけ、中華味、塩、ごま油	きなこクッキー 小麦粉、きなこ、砂糖、マーガリン、 油 牛乳		
9	火	バナナ	麦ごはん つるるんチャイナ  かぼちゃの甘煮 里芋の味噌汁 グレープフルーツ/牛乳	米、大麦 豚肉、生姜、人参、もやし、たけのこ、干しいたけ、春雨、にら、 しめじ、塩、しょうゆ、酒、砂糖、油 かぼちゃ、砂糖、うすくち醤油、かつお節 里芋、大根、玉ねぎ、人参、ねぎ、煮干し、味噌	☆ 抹茶まんじゅう 小麦粉、ベーキングパウダー、 砂糖、抹茶、豆乳、こしあん 牛乳		
10	水	オレンジ	黒糖パン ポークビーンズ  キャベツとツナのサラダ 白菜スープ 梨/牛乳	大豆、豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、油、ブイヨン、ケチャップ、 しょうゆ、砂糖 キャベツ、人参、豆苗、ツナ、マヨドレ 白菜、人参、長ねぎ、えのきたけ、中華味、塩	鮭ふりかけごはん 米、鮭ふりかけ 牛乳		
11	木	大豆の-snack	☆ 麦ごはん 魚の竜田揚げ 白菜の昆布和え さつまいもの味噌汁 オレンジ/牛乳	米、大麦 さば、しょうゆ、酒、生姜、片栗粉、油 白菜、もやし、人参、塩こんぶ、ごま油 さつまいも、人参、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、煮干し、味噌	☆ 磯ビーンズ 大豆、小麦粉、しらす干し、砂糖、 しょうゆ、みりん、ごま、青のり、油 牛乳		
12	金	バナナ	ごまじやごはん コロケ 豚汁  みかん	米、しらす干し、ごま、塩 豚肉、大根、人参、白菜、里芋、こんにゃく、油揚げ、煮干し、 味噌	マカロニあべかわ マカロニ、きなこ、砂糖、塩 スキムミルク		
13	土	ふわふわチップ	ひじき入り混ぜごはん  豆腐としめじのすまし汁 オレンジ	米、豚ひき肉、ひじき、人参、ごぼう、うす揚げ、しょうゆ、塩、 中華味、ごま油 豆腐、しめじ、えのきたけ、ねぎ、かつお節、うすくち醤油、塩	バナナ  星たべよ		
15	月	かぼちゃポーロ	味噌うどん 里芋の含め煮 大豆サラダ グレープフルーツ 牛乳	うどん、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、味噌、かつお節 里芋、人参、みりん、砂糖、うすくち醤油、煮干し 大豆、人参、きゅうり、すりごま、砂糖、酢、しょうゆ、マヨドレ	☆ ぜんざい 白玉粉、小豆、砂糖、塩、片栗粉 いもぜんざい さつまいも、小豆、砂糖、塩、 片栗粉 牛乳		
16	火	バナナ	☆ 麦ごはん 秋刀魚の塩焼き 小松菜と油揚げの和え物 ☆ 五目味噌汁  オレンジ/牛乳	米、大麦 さんま、塩 小松菜、人参、えのきたけ、うす揚げ、砂糖、しょうゆ 人参、玉ねぎ、大根、ごぼう、ねぎ、こんにゃく、油揚げ、煮干し、 味噌	パイクッキー ハイシート、グラニュー糖、みりん 牛乳		

日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料	午後おやつ	
17	水	ふわふわチップ	☆ ゆかりごはん おでん  小魚サラダ みかん/牛乳	米、ゆかり 鶏肉、大根、人参、こんにゃく、はんぺん、ちくわ、かつお節、 しょうゆ しらす干し、キャベツ、きゅうり、人参、マヨドレ	ツナパン ホットケーキミックス、牛乳、玉ねぎ、 卵、ツナ、マヨドレ、パセリ 牛乳	
18	木	オレンジ	☆ 麦ごはん ☆ 鶏レバーの甘辛煮 ☆ 切干大根の胡麻酢和え ☆ ひじきともやしの味噌汁 梨/牛乳	米、大麦 鶏レバー、生姜、砂糖、酒、しょうゆ、うすくち醤油、みりん、牛乳 切干大根、人参、豆苗、ツナ、ごま、酢、うすくち醤油、砂糖 ひじき、人参、玉ねぎ、もやし、ねぎ、味噌、煮干し	☆ 大芋いも さつまいも、油、砂糖、しょうゆ、酢、 黒ごま 牛乳 カミカミデー	
19	金	紫いもチップ	☆ ハヤシライス ☆ ひじきとじゃこの煮物 ☆ 大根のピクルス ☆ グレープフルーツ 牛乳	米、牛肉、玉ねぎ、しめじ、にんにく、ハヤシルー、トマト缶、油 ひじき、しらす干し、人参、砂糖、しょうゆ きゅうり、人参、大根、塩、酢、砂糖、うすくち醤油、だし昆布	キヤラメルコーン 麩、砂糖、マーガリン 牛乳	
20	土	大豆の-snack	ピラフ 豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ	米、豚肉、人参、玉ねぎ、ねぎ、塩、しょうゆ、中華味、油 豆腐、わかめ、人参、玉ねぎ、ねぎ、煮干し、味噌	青りんごゼリー  ハッピーターン	
22	月	ビスケット	☆ 青菜ふりかけごはん ☆ チキンカツ  ☆ わかめの酢の物 ☆ 白菜の味噌汁 ぶどう/牛乳	米、青菜ふりかけ 鶏肉、ウスターソース、しょうゆ、カレー粉、小麦粉、パン粉、油、 お好み焼きソース わかめ、キャベツ、人参、酢、塩、砂糖、うすくち醤油、ごま 白菜、人参、玉ねぎ、えのきたけ、煮干し、味噌	いもパン さつまいも、豆乳、砂糖、クラッカー、 ビュアココア 紫いもチップ 牛乳	
23	火	<b>勤労感謝の日</b>				
24	水	クラッカー	☆ きのこの混ぜごはん ☆ 柿とりんごのサラダ  ☆ のっぺい汁  みかん/牛乳	米、しめじ、エリンギ、えのきたけ、ごぼう、酒、しょうゆ、砂糖、 みりん、塩、ごま油 かき、りんご、きゅうり、キャベツ、春雨、酢、砂糖、うすくち醤油、 ごま、ごま油 鶏肉、豆腐、里芋、人参、大根、玉ねぎ、油揚げ、こんにゃく、 片栗粉、しょうゆ、塩、煮干し	☆ スティックトースト 食パン、粉糖、ビュアココア 牛乳	
25	木	バナナ	☆ バターロール ☆ きのこのビーフシチュー  ☆ 焼きかぼちゃ ☆ コールスローサラダ オレンジ/牛乳	牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しめじ、エリンギ、油、酒、 ビーフシチューの素 かぼちゃ、塩 キャベツ、人参、ハム、マヨドレ、酢、砂糖	しそこんぶごはん 米、しそこんぶふりかけ 牛乳	
26	金	オレンジ	☆ 麦ごはん ☆ 魚の味噌マヨ焼き ☆ ブロッコリーのツナ和え ☆ ポテトコンスープ  グレープフルーツ/牛乳	米、大麦 さけ、味噌、マヨドレ、玉ねぎ ブロッコリー、もやし、人参、ツナ、酢、砂糖、しょうゆ じゃがいも、コーン缶、玉ねぎ、人参、ブイヨン、塩、うすくち醤油、 パセリ	りんごドーナツ ホットケーキミックス、豆腐、りんご、 レーズン、粉糖、油 牛乳	
27	土	かぼちゃポーロ	☆ 豚肉と納豆の炒め丼  油揚げの味噌汁 オレンジ	米、豚ひき肉、ひきわり納豆、えのきたけ、玉ねぎ、キャベツ、 人参、しょうゆ、油 油揚げ、白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ、煮干し、味噌	バナナ  星たべよ	
29	月	ふわふわチップ	☆ 麦ごはん ☆ マーボー大根  ☆ さつまいもの甘煮 ☆ パプリカともやしの胡麻酢和え りんご	米、大麦 大根、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、ねぎ、にんにく、生姜、 油、赤みそ、砂糖、酒、しょうゆ、片栗粉、ごま油 さつまいも、砂糖、塩 赤ピーマン、黄ピーマン、もやし、きゅうり、ごま、しょうゆ、酢、砂糖	きなこ蒸しパン 蒸しパンミックス、きなこ、レーズン スキムミルク	
30	火	バナナ	☆ ジャージャー麺  ☆ 大豆の五目煮 ほうれんそうスープ オレンジ/牛乳	ラーメン、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ねぎ、干しいたけ、赤みそ、 中華味、片栗粉、ごま油 大豆、人参、ごぼう、たけのこ、こんぶ、しょうゆ、みりん、砂糖 もやし、ほうれんそう、人参、玉ねぎ、ブイヨン、塩	五平もち 米、味噌、砂糖、ごま、みりん 牛乳	

保育所行事、材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。お茶に使用する水は、有害物質を除去した安全な水です。

午前おやつは3歳未満児に提供します。

延長保育の補食は、月曜日・・・わかめごはん、火曜日・・・しそこんぶごはん、水曜日・・・しらすごはん、木曜日・・・ゆかりごはん、金曜日・・・青菜ごはん を提供します。

☆印はよく噛んで食べることを意識したカミカミメニューです。よく噛んで食べる食材を使用したもの、固さや弾力のあるもの、水分量の少ないものが対象となっています。

今年度も年長児に好きなメニューを聞き、献立に取り入れています。3月の献立まで順次入れていきます。☞は、リクエストしてくれたお友達の名前です。