

2021年 11月 献立予定表

日	曜	献立名	材料とからだの中の働き			おやつ		
			熱や力のもとになるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	乳児 午前	午後	
1	月	ご飯	米			紫芋 せんべい 豆乳	マカロニあべかわ マカロニきな粉砂糖 牛乳(乳児は豆乳)	
		炒り豆腐	酒みりん、醤油、砂糖、油、じゃが芋	鶏肉、鯉節、豆腐	しめじ、人参、たけのこ、玉ねぎ、生姜			
		鉄骨サラダ	砂糖、ごま油、醤油、マヨドレ、酢	しらす、ひじき	きゅうり、人参、ほうれん草			
		味噌汁		煮干、鯉節、味噌、麩	長ねぎ			
2	火	食パン	食パン			豆乳 クッキー 豆乳	いなりすし 米いなるの皮 ゆかり、ごま 麦茶	
		カレーシチュー	カレールー、小麦粉、油、じゃが芋	鶏肉、豆乳	玉ねぎ、人参、ブロッコリー			
		トマトサラダ	砂糖、油、酢		キャベツ、きゅうり、トマト			
		バナナ			バナナ			
3	水	文化の日						
4	木	ご飯	米			紫芋 せんべい 豆乳	黒糖蒸しパン 米粉のケーキミックス 黒砂糖、豆乳 ベーキングパウダー 牛乳(乳児は豆乳)	
		野菜の肉巻き	酒、砂糖、醤油	豚肉	人参、いんげん			
		キャベツのごま和え	醤油、砂糖、酢、ごま	じゃこ	キャベツ、きゅうり			
		味噌汁	じゃが芋	煮干、鯉節、味噌	玉ねぎ			
5	金	ターメリックライス	米、オリーブオイル、ターメリック	コンソメ	塩	豆乳 クッキー 豆乳	フルーツポンチ みかん、バナナ、りんご クールゼリーの素、砂糖 ごぼう、せんべい 牛乳(乳児は豆乳)	
		タンドリーチキン	醤油、カレー粉、ケチャップ	鶏肉、ヨーグルト	玉ねぎ、生姜、にんにく、レモン汁			
		中華サラダ	はるさめ、砂糖、ごま油、酢、醤油		もやし、人参、きゅうり			
		わかめスープ	酒、醤油、ごま油、ごま	わかめ、コンソメ、鶏ガラ	万能ねぎ			
6	土	鶏の照り焼き丼 野菜添え	米、砂糖、醤油、酒、みりん、油	鶏肉	人参、らもやし、生姜	赤ちゃん せんべい 麦茶	トマトパン (小麦) 豆乳	
		白和え	ごま、砂糖、醤油	ひじき、豆腐	コーン、ほうれん草、人参			
		味噌汁	里芋	煮干、鯉節、味噌、油揚げ				
8	月	ご飯	米			紫芋 せんべい 豆乳	あんぱん (卵・乳・小麦) 牛乳(乳児は豆乳)	
		シーフードカレー	カレールー、油、じゃが芋	ほたて、あさり、えび	人参、玉ねぎ、生姜			
		コールドレッシング	油、酢、砂糖、クリームコーン		レタス、ブロッコリー、コーン、りんご			
		柿			柿			
9	火	ご飯	米			豆乳 クッキー 豆乳	スイートポテト 卵、バター、豆乳、さつま芋、砂糖 牛乳(乳児は豆乳)	
		鶏肉のみそ焼き	酒、みりん、ハチ味噌	鶏肉				
		ポテトサラダ	じゃが芋、砂糖、酢、マヨドレ		きゅうり、人参、玉ねぎ			
		わんたんスープ	わんたんの皮、酒、ごま油、醤油、油	豚ひき肉、コンソメ、鶏ガラ	えのき、人参、白菜、にんにく、生姜			
10	水	鉄骨ご飯	米、酒、砂糖、みりん、醤油	ひじき、鯉節		紫芋 せんべい 豆乳	りんご さつま芋、せんべい 牛乳(乳児は豆乳)	
		あじフライ	小麦粉、パン粉、サラダ油、中濃ソース	あじ、卵	塩			
		もやしと小松菜のごま酢和え	ごま、砂糖、ごま油、醤油、酢		小松菜、もやし			
		味噌汁		煮干、鯉節、味噌、油揚げ	かぶ			
11	木	焼きそば	焼きそば、麺、油、焼きそばのたれ	豚肉、青のり	ピーマン、人参、玉ねぎ、キャベツ、生姜	ミレー ビスケット 豆乳	わかめおにぎり 米、わかめ、ご飯の素 麦茶	
		かぼちゃの甘煮	砂糖、醤油、みりん	鯉節	かぼちゃ			
		中華コンソメスープ	酒、醤油、油、片栗粉	鶏ガラ、コンソメ	玉ねぎ、コーン			
		ヨーグルト		ヨーグルト				
12	金	ご飯	米			豆乳 クッキー 豆乳	ジャーマンポテト じゃが芋、ベーコン 粉チーズ、バター 牛乳(乳児は豆乳)	
		麻婆豆腐	酒、片栗粉、油、ごま油、醤油	豆腐、豚ひき肉、味噌、コンソメ、鶏ガラ	人参、らもやし、長ねぎ、生姜、にんにく			
		切干大根のサラダ	ごま、砂糖、酢、ごま油、醤油		切干大根、人参、きゅうり			
		青菜のスープ	油、酒、醤油	しらす、コンソメ、鶏ガラ	玉ねぎ、チンゲン菜			
13	土	鶏ごぼうご飯	米、もち米、酒、醤油、みりん、油、砂糖	鶏肉、鯉節	ごぼう、人参	赤ちゃん せんべい 麦茶	バナナ 豆乳、ヨーグルト 麦茶	
		レバーのカレー揚げ	酒、小麦粉、サラダ油、醤油、カレー粉、みりん、片栗粉、砂糖	レバー	にんにく、生姜、塩			
		ひじきサラダ	砂糖、醤油、ごま油、酢	ひじき	トマト、きゅうり			
		味噌汁		煮干、鯉節	キャベツ、かぼちゃ			
15	月	ご飯	米			紫芋 せんべい 豆乳	焼き芋 牛乳(乳児は豆乳)	
		すき焼き風煮	みりん、酒、砂糖、醤油、油、しらす、たけのこ	豚肉、鯉節、焼き豆腐	長ねぎ、生姜、白菜、グリーンピース			
		ごぼうサラダ	砂糖、醤油、マヨドレ		ごぼう、人参、きゅうり			
		味噌汁		煮干、鯉節、味噌	もやし、なめこ			

11月平均給与栄養量 3歳未満児 → 1杯 546Kcal : 蛋白質20.4g : 脂質18.1g : 加糖173mg : 塩分1.3g
 3歳以上児 → 1杯 533Kcal : 蛋白質21.2g : 脂質16.9g : 加糖212mg : 塩分1.5g

<行事>

26日(金).....お弁当の日<つき、そら組は園にて通常給食。にし、やま、うみ、たいよう組はお弁当の日>

<食育>

秋の魚や野菜、果物に関心を持つ。

きらら保育園

日	曜	献立名	材料とからだの中での働き			おやつ	
			熱や力のもとになるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	乳児午前	午後
16	火	ロールパン	ロールパン			豆乳 クッキー 豆乳	〔ブルーベリーゼリー ブルーベリーゼリーの素 クラッカー 牛乳（乳児は豆乳）〕
		チキントマトシチュー	じゃが芋、ケチャップ、油、醤油、砂糖、トマトピューレ	コンソメ、鶏肉	玉ねぎ、人参、コーン、トマト缶、パセリ、生姜、にんにく、塩		
		かぼちゃサラダ	砂糖、マヨドレ		かぼちゃ、きゅうり、人参、レタス		
		みかん			みかん		
17	水	ご飯	米			ミレー ビスケット 豆乳	〔マドレーヌ 卵、豆乳、レモン、砂糖 ケーキミックス、バター 牛乳（乳児は豆乳）〕
		鮭のコーンクリーム焼き	小麦粉、マヨドレ	鮭	玉ねぎ、クリームコーン、パセリ、塩		
		さつま芋とりんごのサラダ	さつま芋、油、砂糖		りんご、レモン汁		
		白菜スープ	油、酒、醤油	コンソメ	えのき、白菜、人参、玉ねぎ		
18	木	ご飯	米			紫芋 せんべい 豆乳	〔シュガートースト レモン汁、グラニュー糖 食パン、バター 牛乳（乳児は豆乳）〕
		豆腐ハンバーグ	パン粉、醤油、酢、片栗粉	鶏肉、卵、豆乳、豆腐	玉ねぎ、大根、塩		
		おかか和え	醤油、みりん	鰹節、竹輪	キャベツ、きゅうり		
		味噌汁	さつま芋	煮干、鰹節、味噌	しめじ		
19	金	ミートソーススパゲティ	小麦粉、スパゲティ、砂糖、酒、油、ケチャップ、ウスターソース、トマトピューレ	豚ひき肉、コンソメ	玉ねぎ、生姜、にんにく、パセリ、セロリ、塩	豆乳 クッキー 豆乳	〔ひじきご飯 酒、みりん、いんげん、人参、油揚げ、ひじき、米、こんにゃく、砂糖、もち米、醤油、油、鰹節、麦茶〕
		ブロッコリーサラダ	砂糖、油、酢		ブロッコリー、コーン、レタス、りんご		
		野菜スープ	酒、醤油、油、じゃが芋	コンソメ	人参、玉ねぎ、キャベツ		
20	土	菜めしご飯	米、菜めしの素			赤ちゃん せんべい 麦茶	〔おかかおにぎり 米、鰹節、醤油、砂糖、じゃこ 麦茶〕
		生姜焼き	みりん、酒、醤油、砂糖、油	豚肉、鰹節	人参、玉ねぎ、生姜		
		わかめときゅうりの酢の物	砂糖、醤油、酢、はるさめ	わかめ	きゅうり		
		おくらのスープ	油、酒、醤油	コンソメ、鶏ガラ	玉ねぎ、人参、おくら		
22	月	ご飯	米			紫芋 せんべい 豆乳	干しいも ブルー 牛乳（乳児は豆乳）
		ポークカレー	油、じゃが芋、カレールウ	豚肉	人参、玉ねぎ、生姜		
		セロリとコーンのサラダ	砂糖、油、酢		きゅうり、キャベツ、セロリ、コーン、人参		
		りんご			りんご		
23	火	 <p>勤労感謝の日</p>					
24	水	さつま芋ご飯	米、もち米、黒ごま、さつま芋		塩	ミレー ビスケット 豆乳	〔温種 鰹節、みりん、長ねぎ 素麺、醤油、酒、塩、いなりの皮 麦茶〕
		さばの塩焼き	酒	さば	塩		
		切干大根の炒り煮	ごま、砂糖、油、醤油、みりん、酒、ごま油	鰹節、油揚げ	人参、切干大根		
		味噌汁		煮干、鰹節、味噌、豆腐	白菜		
25	木	黒糖パン	黒糖パン			紫芋 せんべい 豆乳	みかん 豆花クッキー 牛乳（乳児は豆乳）
		マカロニグラタン	小麦粉、マカロニ、パン粉、油	鶏肉、豆乳、コンソメ	人参、玉ねぎ、しめじ、塩、グリーンピース		
		コールスローサラダ	砂糖、酢、油		キャベツ、コーン、トマト		
		コンソメスープ	油、酒、醤油	コンソメ	玉ねぎ、パセリ		
26	金	つき組	和風雑炊	米、ごま、醤油	鶏肉、鰹節、油揚げ	豆乳 クッキー 豆乳	〔アップルパイ 卵、パイシート、レモン汁、りんご、砂糖、バター 牛乳（乳児は豆乳）〕
		そら組	バナナ		バナナ		
			ヨーグルト		ヨーグルト		
		にじ組～	お弁当の日				
27	土	ご飯	米			赤ちゃん せんべい 麦茶	〔鮭おにぎり 米、鮭フレーク、ごま 麦茶〕
		ぶりの照り焼き	酒、みりん、砂糖、醤油	ぶり			
		シーチキンサラダ	砂糖、マヨドレ	ツナ	きゅうり、キャベツ、レモン汁		
		味噌汁		煮干、鰹節、味噌	大根、まいたけ		
29	月	カレーうどん	うどん、めんつゆ、油、カレールウ	豚肉、かまぼこ、鰹節	人参、玉ねぎ、ほうれん草、生姜	紫芋 せんべい 豆乳	〔いもみたらし 醤油、砂糖、じゃが芋、片栗粉、サラダ油 牛乳（乳児は豆乳）〕
		野菜の三色漬け	砂糖、酢、ごま		人参、きゅうり、大根		
		みかん			みかん		
30	火	ご飯	米			豆乳 クッキー 豆乳	〔梅ゼリー 梅ゼリーの素 りんごスティック 牛乳（乳児は豆乳）〕
		肉じゃが煮	酒、砂糖、油、醤油、みりん、しらたき、じゃが芋	豚肉、鰹節	人参、玉ねぎ、生姜		
		納豆和え	納豆のたれ	ひきわり納豆	人参、白菜、ほうれん草		
		味噌汁	里芋	煮干、鰹節、味噌	万能ねぎ		