



令和3年



# 11月の献立



向島保育園

曜日	朝のおやつ	献立	主食	材料	3時のおやつ	
1 (月)	牛乳	鮭のみそマヨ焼き おから煮 きのこスープ キウイ	ごはん	米 鮭 みそ マヨネーズ(卵) おから 鶏肉 人参 こんにゃく 油揚げ ちくわ ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん しめじ えのき まいたけ ねぎ コンソメ 淡口しょうゆ キウイ ココナッツサブレ 牛乳 お茶	ココナッツサブレ 牛乳(幼児) お茶(乳児)	
2 (火)	牛乳	牛肉のしぐれ煮 三色おひたし 豆腐のすまし汁 パイナップル	ごはん	米 牛肉 人参 糸こんにゃく ごぼう 三度豆 だし しょうゆ 砂糖 みりん ほうれん草 もやし 人参 ごま しょうゆ 砂糖 豆腐 えのき 水菜 だし汁 淡口しょうゆ パイナップル 肉まん 牛乳 お茶	肉まん 牛乳(幼児) お茶(乳児)	
4 (木)	牛乳	ポトフ オレンジ ブロッコリーのごま和え	バケツ	バケツ ウインナー 玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ ブイヨン ブロッコリー ごま しょうゆ 砂糖 オレンジ さつま芋 りんご スキムミルク 砂糖 牛乳 お茶	アップルポトフ 牛乳(幼児) お茶(乳児)	
5 (金)	牛乳	チキンカレー ツナサラダ チーズ グレープフルーツ	雑穀ごはん	米 雑穀 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ ツナ キャベツ 胡瓜 水菜 胡麻ドレッシング(卵) チーズ グレープフルーツ ぶどうジュース アガー もも缶 砂糖 牛乳 お茶	ぶどうゼリー 牛乳(幼児) お茶(乳児)	
6 (土)		<b>乳児運動会</b>				
8 (月)	牛乳	鮭の梅焼き 小松菜の煮びたし じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 パイナップル	ごはん	米 鮭 梅肉 みそ みりん 小松菜 人参 油揚げ だし しょうゆ 砂糖 みりん じゃが芋 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ パイナップル 回転焼<カスタードクリーム>(卵・乳) 牛乳 お茶	回転焼 牛乳(幼児) お茶(乳児)	
9 (火)	牛乳	高野豆腐の含め煮 焼きししゃも もやしスープ キウイ	セルフおにぎり (幼) ふりかけごはん (乳)	米 ふりかけ 高野豆腐 さつま芋 大根 人参 三度豆 鶏肉 だし しょうゆ 砂糖 みりん ししゃも もやし ワカメ ねぎ コンソメ 淡口しょうゆ キウイ おせんべい カルビス(乳)	おせんべい カルビス	
10 (水)	牛乳	和風あんかけ丼 粉ふき芋 味付け小魚 グレープフルーツ	麦入りごはん	米 大麦 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 しめじ もやし ごぼう うずら卵 ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん じゃが芋 青のり 味付け小魚 グレープフルーツ ポップコーン(バター味) 牛乳 お茶	ポップコーン 牛乳(幼児) お茶(乳児)	
11 (木)	牛乳	炒り豆腐 ほうれん草のじゃこ和え 水菜とあげのみそ汁 オレンジ	ごはん	米 鶏ミンチ 卵 人参 玉ねぎ 木綿豆腐 糸こんにゃく きぬさや だし しょうゆ 砂糖 みりん ほうれん草 ちりめんじゃこ しょうゆ 水菜 油揚げ だし汁 みそ オレンジ パイシート(乳) 卵 グラニュー糖 牛乳 お茶	シュガーパイ 牛乳(幼児) お茶(乳児)	
12 (金)	牛乳	ビーフシチュー アスパラサラダ ヨーグルト りんご	ソフトフランス	ソフトフランス 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 グリンピース ビーフルウ アスパラ 人参 胡瓜 コーン 和風ドレッシング ヨーグルト りんご コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク 牛乳	
13 (土)	牛乳	ミートスパゲティ キャベツスープ パナナ	スパゲティ	スパゲティ 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 ケチャップ 砂糖 キャベツ ベーコン(卵) コンソメ 淡口しょうゆ パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶	
15 (月)	牛乳	鮭の塩麹焼き ひじき煮 大根のみそ汁 オレンジ	ごはん	米 鮭 塩麹 ひじき 人参 こんにゃく 油揚げ ちくわ だし しょうゆ 砂糖 みりん 大根 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ オレンジ 芋けんぴ 牛乳 お茶	芋けんぴ 牛乳(幼児) お茶(乳児)	
16 (火)	牛乳	野菜炒め 蒸しえびギョウザ ワカメと玉ねぎのすまし汁 パイナップル	ごはん	米 豚肉 キャベツ ピーマン 玉ねぎ しめじ もやし 人参 中華あじ しょうゆ えびぎょうざ ワカメ 玉ねぎ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ パイナップル 小麦粉 ベーキングパウダー スキムミルク バター 砂糖 卵 りんご 牛乳 お茶	アップルケーキ 牛乳(幼児) お茶(乳児)	
17 (水)	牛乳	牛丼 こんにゃくサラダ チーズ りんご	麦入りごはん	米 大麦 牛肉 玉ねぎ 人参 ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん 糸こんにゃく 人参 胡瓜 ハム(卵) ごま マヨネーズ(卵) しょうゆ チーズ りんご 食パン ツナ コーン マヨネーズ(卵) 牛乳 お茶	ツナマヨサンド 牛乳(幼児) お茶(乳児)	
18 (木)	牛乳	鶏肉の照り焼き じゃがちくわ オニオンスープ キウイ	ごはん	米 鶏肉 しょうゆ みりん 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ちくわ 青のり マヨネーズ(卵) 玉ねぎ パセリ コンソメ 淡口しょうゆ キウイ バームクーヘン(卵・乳) 牛乳 お茶	バームクーヘン 牛乳(幼児) お茶(乳児)	
19 (金)	牛乳	さつま芋カレー 海藻サラダ 味付け小魚 グレープフルーツ	雑穀ごはん	米 雑穀 合挽きミンチ さつま芋 玉ねぎ 人参 カレールウ 海藻ミックス キャベツ ポン酢 味付け小魚 グレープフルーツ りんご パナナ キウイ もも缶 みかん缶 バイン缶 牛乳 お茶	フルーツ盛り 牛乳(幼児) お茶(乳児)	
20 (土)	牛乳	肉うどん 白菜のなめたけ和え パナナ	うどん	うどん 牛肉 だし しょうゆ 砂糖 みりん かまぼこ(卵) ねぎ だし汁 淡口しょうゆ 白菜 なめたけ パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶	
22 (月)	牛乳	赤魚のマヨしょうゆ焼き 切干大根煮 さつま芋のみそ汁 キウイ	ごはん	米 赤魚 しょうゆ マヨネーズ(卵) 切干大根 人参 油揚げ きぬさや だし しょうゆ 砂糖 みりん さつま芋 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ キウイ あられ 牛乳 お茶	あられ 牛乳(幼児) お茶(幼児)	
24 (水)	牛乳	親子丼 小松菜の白和え チーズ オレンジ	麦入りごはん	米 大麦 鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん 小松菜 人参 糸こんにゃく ちくわ 木綿豆腐 ごま しょうゆ 砂糖 チーズ オレンジ だんご粉 豆腐 あずき缶 こしあん 砂糖 牛乳 お茶	おせんざい 牛乳(幼児) お茶(幼児)	
25 (木) 誕生会	牛乳	豆腐ハンバーグ グリーンサラダ 白菜スープ ゼリー メロン	菜めしおにぎり	米 菜めしふりかけ 木綿豆腐 合挽きミンチ 玉ねぎ 卵 パン粉 牛乳 キャベツ 胡瓜 アスパラ 水菜 和風ドレッシング 白菜 玉ねぎ 人参 コンソメ 淡口しょうゆ ゼリー メロン チョコケーキ(卵・乳) ワッフル(卵・乳) 牛乳 お茶	チョコレートケーキ(年長・年中) ワッフル(年少・乳児) 牛乳(幼児) お茶(乳児)	
26 (金)	牛乳	ビーフカレー 大根サラダ ヨーグルト オレンジ	雑穀ごはん	米 雑穀 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ 大根 胡瓜 水菜 和風ドレッシング ヨーグルト オレンジ マカロニ きな粉 砂糖 牛乳 お茶	マカロニきな粉 牛乳(幼児) お茶(乳児)	
27 (土)	牛乳	ラーメン キャベツの塩昆布和え グレープフルーツ	中華麺	中華麺 焼き豚 なんと コーン もやし ねぎ ウエイパー しょうゆ キャベツ 塩昆布 グレープフルーツ お菓子 お茶	お菓子 お茶	
29 (月)	牛乳	白身魚の西京焼き 白菜の煮びたし かき玉汁 パイナップル	ごはん	米 カラスカレイ 白みそ 酒 みりん 白菜 人参 油揚げ しめじ だし しょうゆ 砂糖 みりん 卵 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ パイナップル ビスケット(乳) 牛乳 お茶	ビスケット 牛乳(幼児) お茶(乳児)	
30 (火)	牛乳	豚じゃが アスパラのゆかり和え 麩とワカメのすまし汁 キウイ	ごはん	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 糸こんにゃく グリンピース だし しょうゆ 砂糖 みりん アスパラ ゆかりふりかけ 麩 ワカメ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ キウイ もも缶 ホットケーキミックス 牛乳 卵 砂糖 油 牛乳 お茶	もも蒸しパン 牛乳(幼児) お茶(乳児)	

**クッキング**  
24日 年中組 豆腐団子作り  
エプロン・三角巾・マスクを持ってきて下さい

**スプーンマークのある日はスプーンを持ってきてください**

**寒くなってきました**

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言っても、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。