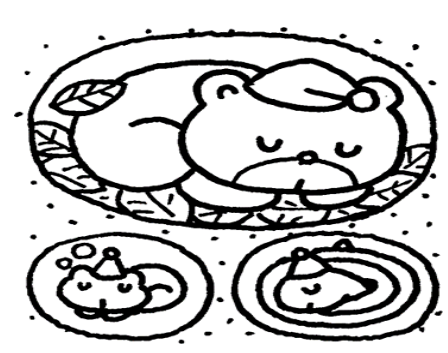




令和6年

11月の献立

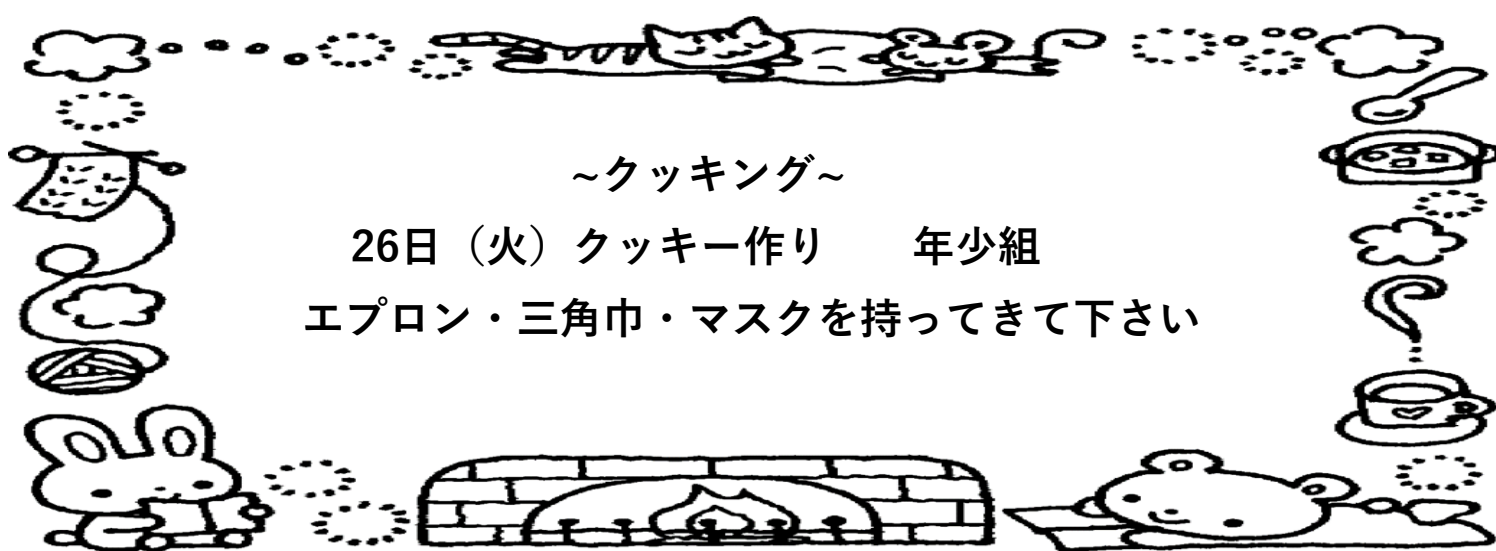


向島保育園

曜日	主食	献立	材料	3時のおやつ
1 (金)	雑穀ごはん	ビーフカレー ツナサラダ ヨーグルト オレンジ	米 雑穀 牛肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ(牛脂) キャベツ 胡瓜 水菜 ツナ 和風ドレッシング ヨーグルト オレンジ ホットケーキミックス 卵 牛乳 生クリーム チョコスプレー 牛乳	お楽しみおやつ 牛乳
2 (土)	中華麺	ラーメン ゼリー パナナ	中華麺 焼き豚 もやし コーン なんと ねぎ ウエイパー(牛脂) しょうゆ ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
5 (火)	ごはん	チキンの照り焼き ブロッコリーかつお和え 厚揚げのみそ汁 グレープフルーツ	米 鶏肉 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉 ブロッコリー かつお節 しょうゆ 厚揚げ キャベツ 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ グレープフルーツ たこ焼き(卵・だし) ソース(だし) 牛乳	たこ焼き 牛乳
6 (水)	麦入りごはん	他人丼 中華サラダ チーズ パイナップル	米 大麦 牛肉 玉ねぎ 人参 ねぎ 卵 だし 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉 春雨 人参 胡瓜 ハム(卵) 酢 すし酢 ごま 砂糖 淡口しょうゆ チーズ パイナップル 肉まん 牛乳	肉まん 牛乳
7 (木)	ごはん	春巻き 三色おひたし 豆腐のすまし汁 オレンジ	米 春巻き 油 ほうれん草 もやし 人参 ごま 砂糖 しょうゆ 豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ オレンジ おせんべい 牛乳	おせんべい 牛乳
8 (金)	雑穀ごはん	ポークカレー ジャがちくわ 味付け小魚 キウイ	米 雑穀 豚肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ(牛脂) ジャが芋 ちくわ 青のり マヨネーズ(卵) 味付け小魚 キウイ パイシート(卵) 卵 グラニュー糖 牛乳	シュガーパイ 牛乳
9 (土)	ごはん	白身魚の西京焼き 切干大根煮 ほうれん草のすまし汁 オレンジ	米 白身魚 白みそ みりん 切干大根 人参 油揚げ 絹さや だし 砂糖 しょうゆ みりん ほうれん草 玉ねぎ 豆腐 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ オレンジ	
11 (月)	ごはん	鮭の塩焼焼き おから煮 豚汁 みかん缶	米 鮭 塩麹 おから 鶏肉 油揚げ 人参 こんにやく ちくわ ねぎ 砂糖 しょうゆ みりん 豚バラ 人参 大根 糸こんにやく しめじ 小芋 白菜 ごぼう ねぎ だし汁 みそ みかん缶 ホットケーキミックス 卵 牛乳 砂糖 油 桃缶 牛乳	桃蒸しパン 牛乳
12 (火)	ごはん	筑前煮 ししゃも(0.1才児しらす) しめじとさつま芋のみそ汁 オレンジ	米 鶏肉 ごぼう 人参 レンコン こんにやく 絹さや だし 砂糖 しょうゆ みりん しめじ さつま芋 大根 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ ししゃも しらす オレンジ きな粉菓子 牛乳	きな粉菓子 牛乳
13 (水)	麦入りごはん	麻婆豆腐丼 大根サラダ ポテト キウイ	米 豚ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ ねぎ 赤みそ 甜麺醤 生姜 にんにく 大根 胡瓜 水菜 かつお節 ポン酢 ポテト キウイ 食パン キャベツ 天かす 青のり ソース マヨネーズ(卵) 牛乳	お好みトースト 牛乳
14 (木)	ごはん	肉じゃがカレー味 キャベツのゆかり和え なすと油揚げのみそ汁 グレープフルーツ	米 牛肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにやく グリンピース だし 砂糖 しょうゆ みりん カレー粉 キャベツ ゆかり なす 大根 油揚げ 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ グレープフルーツ ビスケット(卵) 牛乳	ビスケット 牛乳
15 (金)	ソフトフランス	クリームシチュー コーンサラダ ヨーグルト パイナップル	ソフトフランス(卵) 鶏肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー クリームルウ キャベツ 胡瓜 水菜 コーン 和風ドレッシング ヨーグルト パイナップル ボン菓子 牛乳	ボン菓子 牛乳
16 (土)	うどん	カレーうどん ゼリー パナナ	うどん 牛肉 玉ねぎ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ カレールウ(牛脂) 片栗粉 ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
18 (月)	ごはん	白身魚のチーズ焼き 小松菜の煮びたし トマトと玉子のみそ汁 オレンジ	米 白身魚 チーズ パセリ 小松菜 人参 油揚げ だし 砂糖 しょうゆ みりん トマト 卵 ねぎ だし汁 みそ オレンジ ホットケーキミックス 豆腐 砂糖 粉砂糖 油 牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳
19 (火)	ごはん	野菜炒め しゅうまい わかめと麩のすまし汁 グレープフルーツ	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン もやし 鶏ガラ しょうゆ しゅうまい(卵) わかめ 玉ねぎ 麩 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ グレープフルーツ さつま芋 牛乳	焼き芋 牛乳
20 (水)	麦入りごはん	牛丼 ホワイトサラダ 味付け小魚 パイナップル	米 大麦 牛肉 玉ねぎ ねぎ だし 砂糖 しょうゆ みりん ブロッコリー カリフラワー チーズ りんご ヨーグルト マヨネーズ(卵) 味付け小魚 パイナップル どら焼き(卵) 牛乳	どら焼き 牛乳
21 (木)	ごはん	オムレツ 三度豆のゴマ和え 小松菜と桜えびのスープ キウイ	米 卵 ハム(卵) 人参 ほうれん草 コーン 鶏ガラ 淡口しょうゆ ケチャップ 三度豆 ごま 砂糖 しょうゆ 小松菜 玉ねぎ 桜えび 鶏ガラ 淡口しょうゆ キウイ あられ 牛乳	あられ 牛乳
22 (金)	雑穀ごはん	チキンカレー 豚肉と水菜のサラダ チーズ オレンジ	米 雑穀 鶏肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 しめじ カレールウ(牛脂) 豚肉 水菜 胡麻ドレッシング(卵) チーズ オレンジ 小麦粉 ベーキングパウダー バター 卵 砂糖 栗 ほうじ茶葉 牛乳	栗とほうじ茶のパウンドケーキ 牛乳
25 (月)	ごはん	鯖の梅焼き ひじき煮 にゅうめん みかん缶	米 鯖 梅肉 みりん みそ ひじき 油揚げ 人参 こんにやく ちくわ だし 砂糖 しょうゆ みりん そうめん ねぎ だし汁 淡口しょうゆ みかん缶 芋けんぴ 牛乳	芋けんぴ 牛乳
26 (火)	ごはん	豚肉の生姜炒め コーンバター きのこのみそ汁 キウイ	米 豚肉 玉ねぎ 生姜 しょうゆ みりん コーン バター エリンギ えのき しめじ 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ キウイ 小麦粉 バター 卵 砂糖 ベーキングパウダー 抹茶 ココア 紅茶 きなこ 牛乳	手作りクッキー 牛乳
27 (水)	麦入りごはん	ブルコギ丼 ポテト 白菜のなめたけ和え グレープフルーツ	米 大麦 牛肉 玉ねぎ 人参 ニラ しめじ 春雨 ごま 生姜 にんにく タレ ポテト 白菜 なめたけ(だし) グレープフルーツ サブレ 牛乳	サブレ 牛乳
28 (木) 誕生会	炊き込みおにぎり	豆腐ハンバーグ アスパラのかつお和え 野菜スープ ゼリー オレンジ	米 鶏肉 人参 ごぼう 油揚げ しめじ だし しょうゆ 合挽きミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ 卵 パン粉 牛乳 ケチャップ 砂糖 アスパラ かつお節 しょうゆ ほうれん草 人参 玉ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ ゼリー オレンジ ロールケーキ(卵) 牛乳	ケーキ 牛乳
29 (金)	雑穀ごはん	根菜カレー ベーコンサラダ ヨーグルト パイナップル	米 雑穀 鶏肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 レンコン ごぼう カレールウ(牛脂) ベーコン(卵) キャベツ 胡瓜 水菜 胡麻ドレッシング(卵) ヨーグルト パイナップル 食パン バター グラニュー糖 牛乳	ラスク 牛乳
30 (土)	スパゲティ	ミートスパゲティ ゼリー パナナ	スパゲティ 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 ケチャップ 砂糖 ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶



スフーンマークのある日はスフーンを持ってきてください(幼児クラス)



~クッキング~

26日(火)クッキー作り 年少組

エプロン・三角巾・マスクを持ってきて下さい



冬場に野菜を
たっぷり食べたい

「煮物」「いため物」「スープ」
など、火を通し「温野菜」にして食
べてください。火を通すことで野
菜の「かさ」が減り、たくさんの量
を食べられます。また、食物繊維
も豊富に摂ることができます。