



令和5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 (水)	牛乳	豚丼 白菜とえのきのポチ酢和え 味噌汁 小魚 りんご	麦入りごはん	米 小麦 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ だし 砂糖 しょうゆ みりん 白菜 えのき ポチ酢 味噌汁 小魚 りんご 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)
2 (木)	牛乳	牛肉のしれ焼き キャベツのゆかり和え ワカメスープ オレンジ	ごはん	米 牛肉 人参 糸こんにゃく ごぼう 三度豆 だし 砂糖 しょうゆ みりん キャベツ ゆかりふりかけ ワカメ 玉ねぎ ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ オレンジ せんべい 牛乳 お茶	せんべい 牛乳(幼児) お茶(乳児)
4 (土)	牛乳	ミートスパゲティ ゼリー パナナ	スパゲティ	スパゲティ 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 パセリ ケチャップ 砂糖 ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
6 (月)	牛乳	鮭の塩焼き 小松菜の煮びたし さつま芋のみそ汁 バイナップル	ごはん	米 鮭 塩焼き 小松菜 人参 油揚げ 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 バイナップル おまんじゅう 牛乳 お茶	おまんじゅう 牛乳(幼児) お茶(乳児)
7 (火)	牛乳	豚じゃが 三色おひたし きのこスープ グレープフルーツ	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 ほうれん草 人参 もやし ごま しょうゆ 砂糖 しめじ えのき まいたけ ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ グレープフルーツ コンフ레이크 牛乳	コンフ레이크 牛乳
8 (水)	牛乳	チキンのトマト煮 マカロニサラダ チーズ オレンジ	ロールパン	ロールパン(卵) 鶏肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 にんにく 鶏ガラ ケチャップ 砂糖 パセリ マカロニ 人参 胡瓜 ハム(卵・乳) コーン マヨネーズ(卵) チーズ オレンジ 回転焼きカスタード(卵・乳) 牛乳 お茶	回転焼き 牛乳(幼児) お茶(乳児)
9 (木)	牛乳	オムレツ 水菜と豚肉のサラダ オニオンスープ キウイ	ごはん	米 卵 人参 ほうれん草 パプリカ ベーコン(卵・乳) ケチャップ 水菜 豚肉 胡麻ドレッシング(卵) 玉ねぎ パセリ 鶏ガラ 淡口しょうゆ キウイ 動物ビスケット(卵・乳) 牛乳 お茶	動物ビスケット 牛乳(幼児) お茶(乳児)
10 (金)	牛乳	さつま芋カレー 春雨サラダ ヨーグルト りんご	雑穀ごはん	米 雑穀 豚ミンチ 玉ねぎ さつま芋 カレールウ(乳・牛脂) 春雨 人参 胡瓜 ハム(卵・乳) ごま 酢 すし酢 淡口しょうゆ 砂糖 ヨーグルト りんご ホットケーキミックス(乳) 卵 牛乳 砂糖 油 ココア 牛乳 お茶	ココア蒸しパン 牛乳(幼児) お茶(乳児)
11 (土)	牛乳		<b>乳児参観日</b>		
13 (月)	牛乳	赤魚のみそマヨ焼き ひじき煮 白菜のみそ汁 キウイ	セルフおにぎり (幼児) ふりかけごはん (乳児)	米 ふりかけ 赤魚 みそ マヨネーズ(卵) ひじき 油揚げ 人参 こんにゃく ちくわ だし しょうゆ 砂糖 みりん 白菜 玉ねぎ 人参 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(乳児)
14 (火)	牛乳	野菜炒め 焼きししゃも 大根のみそ汁 りんご	ごはん	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン 鶏ガラ しょうゆ ししゃも 大根 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ りんご 小麦粉 ベーキングパウダー バター 卵 砂糖 紅茶 牛乳 お茶	紅茶のパウンドケーキ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
15 (水)	牛乳	ブルコギ丼 海菜サラダ 焼きポテト オレンジ	麦入りごはん	米 小麦 牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ 春雨 ニラ ごま 生薬 にんにく ブルコギのタレ 海菜ミックス キャベツ ポチ酢 ポテト オレンジ えびせんべい 牛乳 お茶	えびせんべい 牛乳(幼児) お茶(乳児)
16 (木)	牛乳	豚肉のみそ煮 三度豆のごま和え もやしスープ バイナップル	ごはん	米 豚肉 大根 こんにゃく ねぎ みそ だし しょうゆ 砂糖 三度豆 ごま しょうゆ 砂糖 もやし 玉ねぎ ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ バイナップル 手けんび 牛乳 お茶	手けんび 牛乳(幼児) お茶(乳児)
17 (金)	牛乳	ハヤシライス ツナサラダ 味噌汁 小魚 グレープフルーツ	雑穀ごはん	米 雑穀 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 マッシュルーム グリンピース ハヤシルウ(乳・牛脂) キャベツ ツナ 胡瓜 水菜 胡麻ドレッシング(卵) 味噌汁 小魚 グレープフルーツ 食パン イチゴジャム 牛乳 お茶	ジャムサンド 牛乳(幼児) お茶(乳児)
18 (土)	牛乳	ラーメン ゼリー パナナ	中華麺	中華麺 焼き豚 もやし コーン なたね ねぎ ウエイパー しょうゆ ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
20 (月)	牛乳	鶏の梅焼き 切干大根煮 にゅうめん オレンジ	ごはん	米 鶏 梅肉 みそ みりん 切干大根 人参 油揚げ 絹さや だし しょうゆ 砂糖 みりん そうめん ねぎ だし汁 淡口しょうゆ オレンジ 肉まん 牛乳 お茶	肉まん 牛乳(幼児) お茶(乳児)
21 (火)	牛乳	豚肉の生姜炒め 白菜のなめたけ和え かふのみそ汁 みかん	ごはん	米 豚肉 玉ねぎ 生姜 しょうゆ みりん 白菜 なめたけ かぶ 油揚げ ねぎ だし汁 みそ みかん 白玉粉 粉チーズ 牛乳 塩 油 牛乳 お茶	もちもちチーズマン 牛乳(幼児) お茶(乳児)
22 (水)	牛乳	他人丼 ブロッコリーのかつお和え 蒸しシユウマイ グレープフルーツ	麦入りごはん	米 小麦 牛肉 玉ねぎ 人参 卵 ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん ブロッコリー しょうゆ かつお節 シユウマイ(卵) グレープフルーツ ぶどうジュース アガー 砂糖 桃缶 牛乳 お茶	ぶどうゼリー 牛乳(幼児) お茶(乳児)
24 (金)	牛乳	チキンカレー 大根サラダ ヨーグルト りんご	雑穀ごはん	米 雑穀 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ(乳・牛脂) 大根 胡瓜 水菜 和風ドレッシング ヨーグルト りんご クッキー(卵・乳) 牛乳 お茶	クッキー 牛乳(幼児) お茶(乳児)
25 (土)	牛乳	肉うどん ゼリー 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 ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
27 (月)	牛乳	白身魚の西京焼き 白菜の煮びたし ワカメのみそ汁 みかん	ごはん	米 白身魚 白みそ みりん 白菜 人参 しめじ 油揚げ だし しょうゆ 砂糖 みりん ワカメ 葱 ねぎ だし汁 みそ みかん さつま芋 牛乳 お茶	焼き芋パティ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
28 (火)	牛乳	白身魚フライ コーンサラダ 野菜スープ ゼリー グレープフルーツ	炊き込み おにぎり	米 鶏肉 油揚げ 人参 ごぼう だし 淡口しょうゆ 白身フライ 油 キャベツ コーン 胡瓜 水菜 胡麻ドレッシング(卵) ほうれん草 玉ねぎ 人参 ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ ゼリー グレープフルーツ 抹茶ケーキ(卵・乳) 牛乳 お茶	抹茶ケーキ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
29 (水)	牛乳	和風あんかけ丼 アスパラサラダ チーズ オレンジ	麦入りごはん	米 小麦 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ しめじ もやし ごぼう うずら卵 ねぎ だし しょうゆ 砂糖 アスパラ 人参 胡瓜 コーン 和風ドレッシング チーズ オレンジ たい焼き 牛乳 お茶	たい焼き 牛乳(幼児) お茶(乳児)
30 (木)	牛乳	コロケ カラフルじこピーマン 小松菜スープ キウイ	ごはん	米 コロケ(卵・乳) ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ ちりめんじゃこ しょうゆ 小松菜 玉ねぎ 人参 ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ キウイ ボン菓子 牛乳 お茶	ボン菓子 牛乳(幼児) お茶(乳児)

★フスマークのある日はフスマを持ってきてください



～クッキング～  
21日(火) チーズパン作り ばら組

エプロン・三角巾・マスクを持ってきて下さい



**石焼きイモはなぜおいしい？**

煮たり焼いたりしたサツマイモの甘みは、「βアマラーゼ」という酵素によって、でんぷんが麦芽糖に変化したものです。「石焼き」や「オーブン」で調理することの利点は、ゆっくり加熱できること。長時間、50～75℃で加熱することによりよく酵素が働き、甘みが増すのです。