

いちご・もも・たんぽぽ

(0、1、2歳児クラス)

献立表



令和5年 11月号 石井手保育園

日	曜	朝のおやつ	献立名	午後のおやつ	おもな材料		
					血や肉になるもの	熱や力になるもの	調子を整えるもの
1	水	牛乳 ★ポップコーン	ささみフライ かぶのみそ汁 厚揚げの五目煮 みかん	牛乳 ★スキムバナナケーキ	牛乳 豆腐 油揚げ 厚揚げ ささみ 卵 みそ	ごはん 小麦粉 バター 砂糖	かぶ 人参 ねぎ ピーマン もやし 生しいたけ バナナ みかん
2	木	牛乳 ★ほうれん草のお好み焼き	鮭のマスタード焼き かぼちゃのそぼろ煮 なすとハムのからし和え ヤクルト	牛乳 ★いが栗ぼうや	牛乳 鮭 牛ミンチ 厚揚げ ロースハム 卵	ごはん 小麦粉 さつまいも そうめん 油	かぼちゃ 人参 いんげん なす 貝割菜
3	金		文化の日				
4	土	牛乳 クッキー	大根葉とベーコンのチャーハン かき卵汁		牛乳 ベーコン かしわ 卵 豆腐	ごはん 油	ねぎ 人参 大根葉 玉ねぎ
5	日						
6	月	牛乳 ★おふラスク	きのこチキンのクリーム煮 みかん ウインナーじゃが 彩りマリネ	牛乳 ★フレンチトースト	牛乳 鶏肉 あらびきウインナー 卵 生クリーム	ごはん 油 砂糖 じゃがいも 食パン バター	しめじ えのき 生しいたけ 玉ねぎ 人参 赤パプリカ ほうれん草 みかん
7	火	牛乳 ★スイートポテト	魚の春巻き かみかみ和え 野菜入りチリコンカン ヤクルト	牛乳 肉まん	牛乳 魚 水煮大豆 牛ミンチ さきいか プレスハム	ごはん 油 バター さつまいも 砂糖	青しそ 玉ねぎ きゅうり かぼちゃ トマト水煮 大根
8	水	牛乳 ★水ようかん	ピーマンの肉詰め甘酢あんかけ みかん 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草入りオムレツ	牛乳 ★ごまじゃこクッキー	牛乳 豚ミンチ 卵 鶏ミンチ 高野豆腐 ロースハム 卵 ちりめん	ごはん 片栗粉 砂糖 小麦粉	ねぎ ニら 人参 干しいたけ しょうが ほうれん草 玉ねぎ みかん
9	木	牛乳 ★ホットケーキ	豆腐ハンバーグ おでん風煮 野菜のごまドレッシングあえ ヤクルト	牛乳 ソフトバー	牛乳 牛ミンチ 豚ミンチ 豆腐 みそ 卵 厚揚げ かまぼこ ちくわ	ごはん 片栗粉 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 ケーキミックス	玉ねぎ ねぎ 人参 大根 ほうれん草 キャベツ きゅうり もやし
10	金	牛乳 もも缶	魚のコーンフレーク揚げ おからサラダ 切り干し大根のすき焼き風煮 バナナ	牛乳 ★みかんケーキ	牛乳 魚 牛肉 厚揚げ 卵 天ぷら スト ロースハム	ごはん 小麦粉 糸こんにゃく 砂糖 バター	切り干し大根 人参 ねぎ きゅうり 玉ねぎ バナナ オレンジ ジュース
11	土	せんべい	ジャジャ麺		牛乳 豚ミンチ ちくわ 卵 みそ	うどん 油	玉ねぎ 人参 ピーマン
12	日						
13	月	牛乳 ウエハース	鶏肉のすっぱ煮 カリフラワーサラダ なすとソーメンのすまし汁 みかん	牛乳 ★バイクドチーズケーキ	牛乳 鶏肉 ロースハム かしわ 油揚げ クリーム チーズ 生クリーム 卵	ごはん 砂糖 ソーメン 小麦粉	カリフラワー ほうれん草 きゅうり なす 玉ねぎ 人参 ねぎ みかん
14	火	牛乳 ★牛乳かんフルーツソース	豚肉のしょうが焼き ツナ梅スパゲティ じゃがいものごまマヨネーズあえ ヤクルト	牛乳 ★クラスク	牛乳 ツナ 豚肉 ロースハム スキムミルク	ごはん さつまいも スパゲティ じゃがいも バター 砂糖	玉ねぎ 人参 青しそ きゅうり みかん缶 パイン缶
15	水	牛乳 ★夕焼けおにぎり	里芋ミートカレー チーズサラダ オレンジ	牛乳 サンライス	牛乳 合挽肉 チーズ ちりめん	ごはん 里芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト きゅうり オレンジ
16	木	牛乳 ★サクristan	魚のドレッシングつけ焼き 干草焼き おから煮 ヤクルト	牛乳 ★なめらか豆乳プリン	牛乳 魚 鶏ミンチ 油揚げ 豆乳 卵 おから	ごはん 砂糖 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 きぬさや ねぎ 干しいたけ
17	金	牛乳 ★プリン蒸しパン	和風メンチカツ かき卵汁 ツナとマカロニのサラダ みかん	牛乳 ★おからセサミクッキー	牛乳 合挽肉 卵 みそ 豆腐 スト ツナ おから かしわ	ごはん パン粉 小麦粉 マカロニ ケーキミックス	玉ねぎ 青しそ 人参 きゅうり ねぎ みかん
18	土	牛乳 ビスケット	焼きそば		牛乳 豚肉	やきそばめん 油	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし キャベツ
19	日						
20	月	牛乳 コーンフレーク	大豆ハンバーグ けんちょう ベーコン入りスクランブルエッグ みかん	牛乳 ★カントリークッキー	牛乳 水煮大豆 卵 合挽肉 かしわ ベーコン 豆腐 油揚げ	ごはん パン粉 コーンフレーク 強力粉 バター 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 ねぎ ピーマン みかん
21	火	牛乳 ★マドレーヌ	魚のサクサク揚げ かぶのゆかりあえ きのこ卵の中華スープ ヤクルト	牛乳 アルプspan	牛乳 魚 卵	ごはん 小麦粉 バター 砂糖 片栗粉 油	エリンギ えのき しめじ 玉ねぎ 人参 かぶ
22	水	牛乳 ★ミニドック	ハヤシライス シューマイ ソフトサラミマリネ みかん	牛乳 ★塩あん大福	牛乳 牛肉 シューマイ ソフトサラミ	ごはん じゃがいも 油 白玉粉	玉ねぎ 人参 きゅうり みかん
23	木		勤労感謝の日				
24	金	牛乳 ★ポップコーン	きんぴら肉団子 豚汁 野菜ののり酢あえ みかん	牛乳 ミニたいやき	牛乳 肉団子 豚肉 豆腐 油揚げ	ごはん さつまいも 里芋 砂糖	玉ねぎ 人参 ごぼう もやし ねぎ ほうれん草 みかん
25	土	牛乳 おかき	カレーピラフ クリームシチュー		牛乳 あらびきウインナー ベーコン	ごはん じゃがいも 油	玉ねぎ 人参
26	日						
27	月	牛乳 ふかししいも	ひき肉まぜオムレツ フレンチサラダ たらこときのこのスパゲティ みかん	牛乳 ★パインケーキ	牛乳 合挽肉 卵 たらこ ロースハム	ごはん 油 小麦粉 砂糖 スパゲティ	玉ねぎ 人参 フロccoli 生しいたけ しめじ えのき キャベツ きゅうり みかん パイン缶
28	火	牛乳 ★キャロットゼリー	揚げ鶏の中華風 けんちん汁 大豆と小魚のかみかみ和え ヤクルト	牛乳 ★ちんすこう	牛乳 鶏肉 かしわ 豆腐 油揚げ 小魚佃煮 大豆	ごはん 里芋 片栗粉 油 こんにゃく 小麦粉 砂糖	ねぎ 大根 人参 ごぼう 生しいたけ キャベツ きゅうり
29	水	牛乳 バナナ	ミートコロケ フロccoli かにスパゲティサラダ みかん	牛乳 クリームパン	牛乳 かにかまぼこ 牛ミンチ	ごはん じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 きゅうり フロccoli みかん バナナ
30	木	牛乳 ヨーグルト	魚のポテト焼き かぼちゃの洋風煮 高野チャンプルー ヤクルト	牛乳 ★たぬきおにぎり	牛乳 魚 鶏ミンチ 高野豆腐 豚肉 卵	ごはん じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 ねぎ もやし かぼちゃ

★は手作りおやつです。

昼食の時は、毎日お茶がです。

緑字は旬の食材です。

佐伯 恵里子