

# いちご・もも・たんぽぽ

(0、1、2歳児クラス)



## 献立表

令和6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(3色食品群)		
					血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	調子を整えるもの(緑)
1	金	牛乳 ★わらびもち	豆腐ナゲット きのこシチュー はなっこりーのきんぴら みかん	牛乳 キャラメルポップコーン	牛乳 とりミンチ 豆腐 卵 ベーコン	ごはん 白玉粉 砂糖 わらび粉 パン粉 小麦粉 油 じゃがいも ごま コーン ごま油	しめじ えのき 生しいたけ は なっこりー 玉ねぎ 人参 パセ リ みかん
2	土	牛乳 クラッカー	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 ビーマン
3	日		文化の日				
4	月		振替休日				
5	火	牛乳 ★りんごのホットケーキ	チキンチキンごぼうさつまいもれんこん ヤクルト 牛肉ときのこのおろし炒め煮 野菜の白和え	牛乳 ★おからパウンドケーキ	牛乳 卵 鶏肉 牛肉 厚揚げ みそ ヤクルト おから	ごはん ケーキミックス 片 栗粉 バター さつまいも 油 砂糖 ごま 小麦粉	りんご りんごジュース ごぼう れんこん にんにく 生しいたけ しめじ えのき 大根 人参 葱 小松菜 レーズン
6	水	牛乳 ★マドレーヌ	ビーフカレー 厚揚げのサラダ みかん	牛乳 ★いが栗ぼうや	牛乳 卵 牛肉 みそ 厚揚げ スキムミルク	ごはん 砂糖 小麦粉 バ ター じゃがいも 油 ごま 油 さつまいも そうめん	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼちゃ トマト パナナ きゅうり レタス サニーレタス みかん キャベツ も やし きゅうり
7	木	牛乳 ★牛乳かん	けんちょう ポテトの梅あえ エビ団子のすまし汁 ヤクルト	牛乳 ★たぬきおにぎり	牛乳 かしわ 豆腐 油揚げ 天ぷら エビ団子 ヤクルト	ごはん 砂糖 油 天かす じゃがいも	みかん 大根 人参 葱 玉ね ぎ ほうれん草 生しいたけ きゅうり 梅干し
8	金	牛乳 ★里芋のみたらし風	魚のコーンフレーク焼き おからサラダ 切り干し大根の洋風煮込み パナナ	牛乳 白あんぱん	牛乳 魚 卵 ベーコン お から ロースハム	ごはん 里芋 油 砂糖 片 栗粉 小麦粉 コーンフレ ーク 白あんぱん	切り干し大根 玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり 玉ねぎ パ ナナ
9	土	牛乳 せんべい	豆乳でちゃんぽん		牛乳 豚肉 みそ 豆乳	ちゃんぽん麺 コーン	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 葱
10	日						
11	月	牛乳 もも缶	鶏肉のにんにく炒め煮 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 ★バナナマフィン	牛乳 鶏肉 ロースハム かし わ 油揚げ スキムミルク 卵	ごはん 油 砂糖 ソーメン 小麦粉 バター	もも缶 にんにく カリフラワ ー 葱 ほうれん草 きゅうり なす 玉ねぎ 人参 みかん パナナ
12	火	牛乳 ミニドッグ	あじフライ せん切りキャベツ おでん風煮 ヤクルト	牛乳 ★カントリークッキー	牛乳 あじ かしわ うずらの 卵 厚揚げ 天ぷら ちくわ かまぼこ ヤクルト アーモン ド粉	ごはん 油 じゃがいも 砂 糖 強力粉 バター	キャベツ 人参 大根
13	水	牛乳 ★かぼちゃちぎりパン	ゆで大豆と豚肉のかきあげ ほうれん草のごまあえ ベーコン入りスクランブルエッグ オレンジ	牛乳 ★ケーキサレ	牛乳 豚肉 卵 水煮大豆 ベーコン チーズ	ごはん 強力粉 バター 砂 糖 小麦粉 油 コーン ご ま ケーキミックス	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 小葱 ビーマン オレンジ ほうれん草 もやし ブロッコリー
14	木	牛乳 ★水ようかん	魚のマスタード焼き 彩りマリネ ウインナーじゃが ヤクルト	牛乳 ★おいもさん	牛乳 粉末あん 魚 ひじき ウインナー 卵 ヤクルト	ごはん 砂糖 油 じゃがい も ごま油 さつまいも パ ター ケーキミックス	玉ねぎ 人参 トマトジュース 赤パプリカ ほうれん草
15	金	牛乳 ★ちんすこう	田舎風スープ ミニトマト 野菜ののり酢あえ みかん	牛乳 たいやき	牛乳 アーモンド粉 かしわ きざみのり	ごはん 小麦粉 砂糖 油 じゃがいも ごま たいやき	玉ねぎ 人参 キャベツ 葱 セ ロリ 生しいたけ ほうれん草 もやし ミニトマト
16	土	牛乳 クッキー	ハンバーガー コーヒー牛乳		牛乳 牛ミンチ 豚ミンチ 卵 コーヒー牛乳	パンズ バター パン粉	玉ねぎ サラダ菜 トマト
17	日						
18	月	牛乳 ウエハース	きんぴら肉団子 ブロッコリー かにスパゲティーサラダ みかん	牛乳 せんべい	牛乳 肉団子 かにかま	ごはん スパゲティー	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 きゅうり みかん
19	火	牛乳 コーンフレーク	ささみのすまし汁 大根と豆腐の炒り煮 ニラと豚肉のごまじょうゆあえ ヤクルト	牛乳 ★ヨーグルトボムボム	牛乳 ささみ 豆腐 かしわ ヤクルト 豚肉 卵 ヨーグ ルト	ごはん コーンフレーク 片 栗粉 油 ごま 砂糖 小麦 粉	人参 みつば 大根 ブロッ コリー ニら もやし りんご
20	水	牛乳 ★玉ねぎパイ	里芋ミートカレー チーズサラダ みかん	牛乳 ★小松菜のビスキュイパン	牛乳 卵 ベーコン チーズ 合挽肉 アーモンド粉	ごはん 小麦粉 バター 里 芋 油 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス トマト きゅうり みかん 小松 菜
21	木	牛乳 ★米粉のパンケーキ	豚肉の紅茶煮 なすとハムのからしあえ スペイン風オムレツ ヤクルト	牛乳 ★れんこんチップス	牛乳 卵 豚肩ロース ベ ーコン ヤクルト ロースハム	ごはん 米粉 砂糖 バター じゃがいも 油	もやし 人参 いんげん 玉ねぎ れんこん ビーマン 生しいたけ なす 貝割菜
22	金	牛乳 ★ジャムロール	石狩鍋風 おから煮 千草焼き みかん	牛乳 ★ベイクドチーズケーキ	牛乳 鮭 牛肉 豆腐 みそ おから 油揚げ とりミンチ クリームチーズ ヨーグルト 生クリーム 卵	ごはん 食パン じゃがいも 砂糖 小麦粉	白菜 人参 えのき 葱 みかん 干しいたけ 玉ねぎ きぬさや
23	土		勤労感謝の日				
24	日						
25	月	牛乳 プリン	ひき肉まぜオムレツ フレンチサラダ 厚揚げの五目煮 みかん	牛乳 ★オータムケーキ	牛乳 合挽肉 卵 豚肉 ロースハム 厚揚げ	ごはん 油 砂糖 さつまい も 片栗粉 ケーキミックス	玉ねぎ ミックスベジタブル も やし 葱 キャベツ きゅうり 人 参 ビーマン 生しいたけ 生姜 み かん りんご パナナ
26	火	牛乳 ★ヨーグルトケーキ	揚げ鶏の中華風 けんちん汁 大豆と小魚のかみかみあえ ヤクルト	牛乳 サンライズ	牛乳 生クリーム ヨーグルト ヤクルト 鶏肉 かしわ 豆腐 油揚げ 大豆 小魚佃煮	ごはん クラッカー バター 砂糖 片栗粉 油 里芋 ご ま油 サンライズ	レモン汁 にんにく 生姜 葱 キャベツ 大根 人参 ごぼう 生しいたけ きゅうり
27	水	牛乳 ★ソフトクッキー	高野豆腐のそぼろ煮 切り干し大根のカレー炒め じゃがいものごまマヨネーズあえ みかん	牛乳 ★中国風蒸しカステラ	牛乳 卵 とりミンチ 高野 豆腐 豚肉 ロースハム 練 乳	ごはん バター 砂糖 小麦 粉 ごま油 片栗粉 ごま じゃがいも	人参 葱 干しいたけ 生姜 切り干し大根 玉ねぎ キャベツ もやし ビーマン
28	木	牛乳 ★チーズストローパイ	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 ★大根もち	牛乳 粉チーズ 魚 卵 ヤ クルト	ごはん バイシート ごま油 片栗粉 小麦粉	かぶ エリンギ しめじ 葱 え のき 玉ねぎ 人参 大根
29	金	牛乳 ★黒糖蒸しパン	豚肉のしょうが焼き じゃこビーマン ツナとマカロニのサラダ みかん	牛乳 ★人参スキムケーキ	牛乳 豚肉 ちりめん ツナ 粉チーズ 卵 スキムミルク くるみ	ごはん ケーキミックス 黒砂糖 さつまいも 砂糖 ごま油 小麦 粉 油 コーン マカロニ	生姜汁 ビーマン きゅうり 人 参
30	土	牛乳 おかき	カレーピラフ クリームシチュー		牛乳 ウインナー ベーコン	米 バター じゃがいも コーン	ミックスベジタブル しめじ え のき 生しいたけ 玉ねぎ 人参 パセリ

★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。

三井 洋子