

令和5年11月 予定献立表



miraiと〜びこども園

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳 児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
01 水	昼食	ベーコンスパゲティー 豆腐とわかめのサラダ バナナ	スパゲティ、バター さとう、あぶら	ベーコン とうふ、ツナかん	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン きゅうり、コーンかん、わかめ バナナ	しょうゆ、かつおだしじる しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 中華風混ぜごはん	こめ、ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう ぶたひきにく	にんじん、ねぎ、しいたけ、しょうが	しょうゆ、さけ、ちゅうかだし	
02 木	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・なめこ) さばの揚げ焼き 炒めなます	こめ かたくりこ さとう、あぶら、ごま	とうふ、みそ さば あぶらあげ	なめこ、わかめ しょうが だいこん、にんじん、いんげん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ かつおだしじる、しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 カップゼリーとおかし	みかんゼリー、おかし	ぎゅうにゅう			
04 土	昼食	中華丼 スティックチーズ	こめ、かたくりこ、ごまあぶら、さとう	ぶたにく チーズ	はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、ちゅうかだし、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
06 月	昼食	御飯 みそ汁(さといも・たまねぎ) 豚肉と大根のカレー炒め パイン缶	こめ さといも ごまあぶら、さとう、かたくりこ	みそ、あぶらあげ ぶたにく	たまねぎ だいこん、にんじん、ピーマン パインかん	かつお・こんぶだしじる かつおだしじる、みりん、しょうゆ、カレーこ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 コーンとベーコンの豆腐パン	ホットケーキミックス、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ、ベーコン	コーンかん		
07 火	昼食	ロールパン(黒糖) ポークビーンズ 大根のシャキシャキサラダ りんご	ロールパン じゃがいも、あぶら、さとう ごまあぶら、さとう	ぶたにく、だいず しらすぼし	たまねぎ、にんじん、トマトかん、にんにく きゅうり、きりぼしだいこん りんご	ケチャップ、ようふうだしのもと、しお、パセリこ しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ゆかりおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう	のり	しそふりかけ	
08 水	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) かじきの香味焼き 小松菜の塩昆布和え	こめ かたくりこ、あぶら	みそ かじき	かぼちゃ、たまねぎ にんにく、しょうが キャベツ、こまつな、にんじん、しおこんぶ	かつお・こんぶだしじる みりん、しょうゆ、しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ピザトースト	しょくパン	ぎゅうにゅう ミックスチーズ、ベーコン	たまねぎ、ピーマン	ケチャップ	
09 木	昼食	みそすき丼 すまし汁(豆腐・わかめ) 金時豆の煮物	こめ、しらたき、さとう、かたくりこ さとう	ぶたにく、みそ とうふ きんときまめ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ えのきたけ、わかめ	みりん、さけ、しょうゆ かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ			
10 金	昼食	御飯 きのこのマーボー豆腐 はるさめの中華和え みかん	こめ かたくりこ、さとう、ごまあぶら はるさめ、さとう、ごまあぶら	とうふ、ぶたひきにく、みそ ハム	たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、しょうが きゅうり、コーンかん みかん	しょうゆ、さけ しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	ヨーグルトとおかし	おかし	ヨーグルト(かとう)			
11 土	昼食	焼きそば バナナ	やきそばめん、あぶら	ぶたにく	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、あおのり	やきそばソース、さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう	バナナ		
13 月	昼食	御飯 かき玉汁 鶏肉のごまみそ焼き ひじきとさつま芋の炒り煮	こめ かたくりこ ごま、さとう さつまいも、さとう、あぶら	とうふ、たまご とりにく、みそ あぶらあげ	こまつな にんじん、いんげん、ひじき	かつおだしじる、しょうゆ、しお みりん、しょうゆ かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 バナナのココア蒸しパン	こむぎこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	バナナ	ココア、ベーキングパウダー	

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳 児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
14 火	昼食	ちゃんぽんラーメン ブロッコリーの中華和え バナナ	やきそばめん、ごまあぶら さとう、ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん ブロッコリー、にんじん バナナ	しょうゆ、ちゅうかだし、しお しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きなこおはぎ	こめ、もちこめ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ			
15 水	昼食	ケチャップライス ポトフ ヨーグルト	こめ、あぶら じゃがいも	とりにく ウインナー ヨーグルト(かとう)	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン たまねぎ、しめじ、コーンかん	ケチャップ、しお ようふうだしのもと、しお	牛乳
	午後おやつ	ジュース おかし	おかし		りんごジュース		
16 木	昼食	御飯 とん汁 さけの塩焼き ほうれん草のごま和え	こめ ごまあぶら すりごま	ぶたにく、みそ、あぶらあげ さけ	だいこん、ごぼう、ねぎ ほうれんそう、にんじん	かつおだしじる しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 りんごのソフトクッキー	こむぎこ、さとう、むえんバター	ぎゅうにゅう	りんご		
17 金	昼食	御飯 まるやかみそ汁(豆腐・青菜) 豚肉のしょうが炒め かぼちゃの煮物	こめ あぶら、かたくりこ さとう	とうふ、とうにゅう、みそ ぶたにく	チンゲンサイ、えのきたけ たまねぎ、にんじん、しょうが かぼちゃ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、みりん こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 プリン	プリン	ぎゅうにゅう			
18 土	昼食	トマトスパゲティー バナナ	スパゲティ、あぶら	ぶたひきにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン バナナ	ケチャップ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
20 月	昼食	御飯 コーンスープ 鶏の甘辛唐揚げ ブロッコリーのおかか和え	こめ かたくりこ、あぶら、さとう	とりにく かつおぶし	クリームコーン、コーンかん ブロッコリー、にんじん	ちゅうかだし、しお、パセリこ さけ、しょうゆ、しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 オレンジケーキ	こむぎこ、さとう、むえんバター	ぎゅうにゅう	オレンジジュース	ベーキングパウダー	
21 火	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・青菜) かじきの照り焼き キャベツの干草和え	こめ かたくりこ、あぶら、さとう さとう、すりごま、ごまあぶら	とうふ、みそ、あぶらあげ かじき	こまつな しょうが キャベツ、にんじん、きゅうり	かつお・こんぶだしじる みりん、しょうゆ、さけ、しお しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おにまんじゅう	さつまいも、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう		しお	
22 水	昼食	ロールパン コンソメスープ(キャベツ・たまねぎ) タンドリーチキン 小松菜のサラダ	ロールパン さとう マヨネーズ、すりごま	とりにく、ヨーグルト ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん にんにく こまつな、もやし	ようふうだしのもと、しお、パセリこ ケチャップ、しょうゆ、カレーこ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 チーズとおかかの焼きおにぎり	こめ、あぶら	ぎゅうにゅう チーズ、かつおぶし			
24 金	昼食	ゆかりごはん 中華スープ(白菜・コーン) 厚揚げの炒め物 みかん	こめ かたくりこ、ごまあぶら	なまあげ、ぶたひきにく	はくさい、コーンかん、ねぎ にんじん、たまねぎ、しめじ、にら みかん	しそふりかけ ちゅうかだし、しお しょうゆ、ちゅうかだし	牛乳
	午後おやつ	牛乳 かみかみおやつ(幼児クラス) おかし(乳児クラス)	おかし おかし	ぎゅうにゅう			
25 土	昼食	大根のそぼろ丼 スティックチーズ	こめ、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	ぶたひきにく、みそ チーズ	だいこん、にんじん、こまつな	しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳 児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
27 月	昼食	ロールパン (レーズン) 豆乳クリームシチュー チンゲン菜としらすのソテー パイン缶	ロールパン じゃがいも、こめこ、あぶら あぶら、かたくりこ	とうにゅう、とりにく しらすぼし	たまねぎ、にんじん チンゲンサイ パインかん	ようふうだしのもと、しお、パセリこ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 さけおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう さけフレーク	のり		
28 火	昼食	御飯 みそ汁 (こまつな・あげ) さけのマヨネーズ焼き れんこんのきんぴら	こめ マヨネーズ ごまあぶら、ごま、さとう	みそ、あぶらあげ さけ	こまつな、わかめ たまねぎ、コーンかん れんこん、にんじん、いんげん	かつお・こんぶだしじる しお しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃドーナツ	ホットケーキミックス、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	かぼちゃ		
29 水	昼食	ハヤシライス かぼちゃサラダ のむヨーグルト	こめ、じゃがいも、あぶら マヨネーズ	ぶたにく のむヨーグルト	たまねぎ、にんじん、しめじ かぼちゃ、きゅうり、コーンかん	ハヤシルウ、ケチャップ しお	牛乳
	午後おやつ	ジュース 誕生日ケーキ	ケーキ		りんごジュース		
30 木	昼食	キッズビビンバ はるさめスープ (わかめ・コーン) さつま芋のレモン煮	こめ、さとう、ごま、あぶら、ごまあぶら はるさめ さつまいも、さとう	ぶたひきにく	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく えのきたけ、コーンかん、わかめ レモンかじゅう	しょうゆ、さけ、しお ちゅうかだし、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 柿とチーズ		ぎゅうにゅう チーズ	かき		

- ★ 午前おやつは乳児クラス (もも組、すみれ組、きく組) のみの提供になります。
- ★ 都合により献立を変更する場合があります。

## 組 氏名



### 新米の季節になりました

秋は新米が出回る季節ですね。今年もスーパーでは“新米”のシールが貼られたお米が多くみられるようになりました。お米は1年中いつでも手に入る食材ですが、収穫されて間もない新米はみずみずしく、粘りや旨味が強く感じられます。新米は水分を多く含んでいるので、水の量を控えて炊きましょう。

お米にはたくさんの品種があり、品種によってそれぞれ特徴も異なります。愛知県では主に あいちのかおり、コシヒカリ・ミネアサヒ という品種が多く作られています。様々な品種を食べ比べてみるのも良いですね。

- ・あいちのかおり 大粒であっさりした味
- ・コシヒカリ ふっくらとした食感で甘みが強い
- ・ミネアサヒ 抜群のつやとほのかな甘み



### 旬のたべもの



はくさい  
ブロッコリー  
かぶ  
れんこん  
かき  
りんご  
さけ

11月に柿を今年度初めて提供します。

お子さんが未摂取の場合はご家庭で事前にお試し  
いただきますようご協力をお願い致します。

今月の  
おすすめレシピ

## 鶏肉のマーマレード焼き

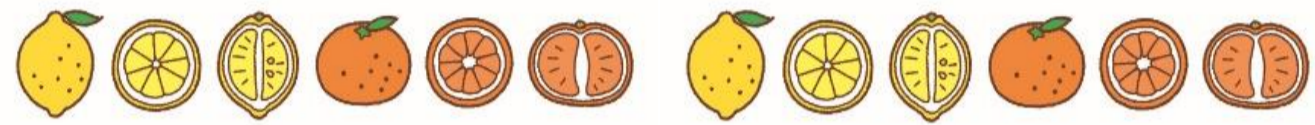


<材料> 4人分

鶏もも肉	300g
しょうゆ	小さじ1
食塩	少々
砂糖	小さじ1
マーマレードジャム	18g
片栗粉	適量
油	適量

<作り方>

- ① 鶏肉にしょうゆ、塩、砂糖をもみこみ、10分ほど漬けておく。
- ② ①にマーマレードジャムを加えて全体に混ぜ込んでから片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油をひき、②の鶏肉を焼く。



<一口メモ>

鶏肉はオーブンで焼いてもよいです(200℃で15~20分)。  
鶏肉を焼く際はジャムが焦げ付きやすいので火加減に注意してください。