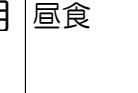
令　和　８　年　11　月　　幼　　児　　食　　献　　立　　表

miraiと～ぶこども園

日 曜	時間帯	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
02 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ハリハリゆかり御飯 さつま汁 鶏のマヨネーズ和え フルーツ	米 さつまいも マヨドレ、片栗粉、サラダ油、砂糖	 豚肉、米みそ 鶏肉	切り干しだいこん だいこん、にんじん、ねぎ バナナ	ふりかけ だし汁 酒、ケチャップ、食塩、おろしにんにく
	午後おやつ	牛乳 凍り豆腐のあま～いココアフライ	 片栗粉、サラダ油、黒糖、砂糖	牛乳 凍り豆腐、きな粉	 ココア	
04 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食 	御飯 のっぺい汁 鮭のちゃんちゃん焼き	米 さといも、片栗粉 砂糖、サラダ油	 油揚げ 米みそ、バター、鮭	 だいこん、ねぎ キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン	 だし汁、しょうゆ、食塩 みりん、酒、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子	 おかし	牛乳		
05 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 鶏肉の治部煮	米 焼麸 片栗粉、砂糖	 みそ、わかめ 鶏肉	 なめこ だいこん、ほうれんそう、にんじん	 だし汁 しょうゆ、酒、みりん、食塩
	午後おやつ	牛乳 フルーツ 菓子		牛乳	 柿	
06 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 中華コーンスープ ユーリンチー ゆでブロッコリー	米 片栗粉、ごま油 片栗粉、サラダ油、小麦粉、砂糖	 鶏肉	 クリームコーン、だいこん、ねぎ ねぎ ブロッコリー	 鶏ガラスープ素、食塩 しょうゆ、酢、酒、おろししょうが 食塩
	午後おやつ	牛乳 キャラメルポップコーン	 砂糖、ポップコーン、サラダ油	牛乳 バター、牛乳		
07 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ナポリタンスパゲティー フルーツ	スパゲティ、サラダ油、砂糖	ウインナー	たまねぎ、にんじん、ピーマン オレンジ	ケチャップ、鶏ガラスープ素
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	 ゼリー おかし	牛乳		
09 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	パン クリームシチュー キャベツのツナマヨ和え ジュース	食パン じゃがいも マヨドレ	 牛乳、鶏肉、クリームシチュー素、バター ツナ缶	 たまねぎ、にんじん、ブロッコリー キャベツ、きゅうり やさいジュース	 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 五平もち	 米、もち米、砂糖	牛乳 米みそ、すり白ごま		 みりん
10 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ふりかけごはん みそ汁 カレイのねぎポンだれ ひじきの煮物	米 焼麸 片栗粉、砂糖 さつまいも、ごま油、砂糖	 米みそ カレイ さつまあげ、ひじき	 たまねぎ、なす ねぎ にんじん	 アンパンマンふりかけ だし汁 ポン酢、酒、おろししょうが、食塩、だし汁 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 コーンドーナッツ	 ホットケーキミックス、サラダ油、砂糖	牛乳	 クリームコーン	
11 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	三色そぼろ丼 春雨たまごスープ フルーツ	米、砂糖、ごま油 春雨	鶏ひき肉、凍り豆腐 卵	ほうれんそう、コーン しいたけ、ねぎ もも	しょうゆ、酒、おろししょうが しょうゆ、鶏ガラスープ素、食塩
	午後おやつ	牛乳 ツナマヨパン	 薄皮ツナマヨパン	牛乳		
12 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 かじきの海苔焼き かぼちゃのごましお和え	米 片栗粉、サラダ油	 みそ、油揚げ かじき	 かぶ、かぶの葉 かぼちゃ	 だし汁 みりん、しょうゆ、おろししょうが しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 手作りティラミス	 コーンフレーク、砂糖、粉糖	牛乳 生クリーム、クリームチーズ、ガセリヨーグルト	 純ココア	
13 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	みそラーメン もやしとわかめの出汁ナムル ゼリー	焼きそばめん ごま油 ゼリー	豚肉、なると、みそ、すり白ごま 白ごま、わかめ	キャベツ、にんじん、コーン もやし、きゅうり	みりん、鶏ガラスープ素、かつお（粉末）、食塩、おろしにんにく 白だし
	午後おやつ	牛乳 鶏ごぼうおにぎり	 米、砂糖	牛乳 鶏ひき肉	 ごぼう	 だし汁、しょうゆ
14 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	みそ炒め丼 フルーツ	米、サラダ油、片栗粉、砂糖	豚肉、みそ	キャベツ、ピーマン、ねぎ、赤パプリカ バナナ	酒、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	 ゼリー おかし	牛乳		
16 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	焼きうどん おなかのおそうじ根菜汁 フルーツ	うどん、サラダ油	豚肉、かつお節 油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん だいこん、れんこん、ごぼう、ねぎ みかん	しょうゆ、みりん、白だし だし汁、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 さといもおはぎ	 米、もち米、さといも、砂糖	牛乳 こしあん、きな粉		

令　和　８　年　11　月　　幼　　児　　食　　献　　立　　表

miraiと～ぶこども園

日 曜	時間帯	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
17 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	中華丼 わかめスープ さつま芋のほんのりレモン炒め	米、片栗粉、ごま油、砂糖 さつまいも、砂糖、サラダ油	豚肉、かまぼこ わかめ	はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ えのきたけ、ねぎ レモン果汁	しょうゆ、鶏ガラスープ素、おろししょうが、おろしにんにく、食塩 鶏ガラスープ素、食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子	 おかし	牛乳		
18 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	チキンカレー マカロニ入りミモザサラダ フルーツ	米、じゃがいも、サラダ油 マヨドレ、マカロニ	鶏肉 卵、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、エリンギ、りんごジャム きゅうり、コーン パイナップル	カレールウ しょうゆ
	午後おやつ	ジュース 誕生日ケーキ	 きのこの山、ロールちゃん	 ホイップクリーム	りんごジュース みかん	
19 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	皮まで食べよう！焼サバの混ぜごはん くずしれんこんみそ汁 かぼちゃの出汁醤油浸し	米 サラダ油	さば 豚肉、米みそ ベーコン	ねぎ れんこん、たまねぎ、にんじん かぼちゃ、赤パプリカ、ピーマン	みりん、しょうゆ、酒、おろししょうが だし汁 だし汁、みりん、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 あんガトーショコラ	 小麦粉	牛乳 こしあん、卵、牛乳	 純ココア	
20 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 まろやかみそ汁 さわらの香り漬け焼き 白菜のさっと煮	米 ごま油	 木綿豆腐、豆乳、米みそ さわら、すり白ごま 鶏ひき肉	 ほうれんそう、えのきたけ はくさい、にんじん	 だし汁 みりん、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが しょうゆ、みりん、だし汁
	午後おやつ	牛乳 大学芋	 さつまいも、砂糖、サラダ油	牛乳 黒ごま		 みりん、しょうゆ、酢
21 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	煮込みうどん フルーツ	うどん	鶏肉	ほうれんそう、にんじん、しめじ、ねぎ りんご	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	 ゼリー おかし	牛乳		
24 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 おさかなバーグ 野菜の磯和え	米 じゃがいも、焼麸 片栗粉、サラダ油 ごま油	 米みそ、わかめ 鶏ひき肉、さば 刻みのり	 かぼちゃ、たまねぎ ほうれんそう、えのきたけ、にんじん	だし汁 みりん、食塩、おろしにんにく、おろししょうが しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子	 おかし	牛乳		
25 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	小魚入り菜飯 はくさいスープ レバーのごまソースからめ フルーツ	米、サラダ油 ごま油 サラダ油、砂糖、片栗粉	しらす干し 油揚げ 豚レバー、白ごま	 はくさい、エリンギ もも	菜飯の素 しょうゆ、鶏ガラスープ素、食塩 ケチャップ、ソース、酒、しょうゆ、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 黒糖フレンチトースト	 黒糖、食パン	牛乳 牛乳、卵、バター		
26 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 根菜みそ汁 鮭の塩焼き なめこ和え	米 さといも 砂糖	 木綿豆腐、みそ 鮭	 だいこん、しめじ ほうれんそう、にんじん、なめこ	 だし汁 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 さつまいもみたいなクッキー	 小麦粉、さつまいも、粉糖、むらさきいもパウダー	牛乳 無塩バター、黒ごま		 みりん
27 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	そばめし けんちん汁 フルーツヨーグルト	米、焼きそばめん、サラダ油、天かす 砂糖	豚ひき肉、あおのり 木綿豆腐、油揚げ ガセリヨーグルト	キャベツ、にんじん、ねぎ だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ みかん、バナナ	焼きそばソース、しょうゆ、白だし、みりん だし汁、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 中華粥	 米、ごま油	牛乳 鶏ひき肉	 ちんげん菜	 しょうゆ、鶏ガラスープ素
28 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	マーボー豆腐丼 フルーツ	米、片栗粉、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	ねぎ オレンジ	しょうゆ、酒、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	 ゼリー おかし	牛乳		
30 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	パン さつまいもポタージュスープ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ	黒糖ロールパン さつまいも、砂糖 片栗粉 マヨドレ	 牛乳 鶏肉 ハム	 マーマレード ブロッコリー	 コーンスープ しょうゆ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 何のお野菜？おやさいチップ	 さといも、むらさきいも、サラダ油	牛乳	 れんこん	 食塩

☆　午前おやつは、乳児クラスのみの提供になります。
☆　天候や仕入れ状況により、やむを得ず食材を変更する場合があります。

　木々の葉が色づき、秋の深まりを感じる季節となりました。朝晩の冷え込みに気を付けながら、旬の食材を味わい、元気に過ごしましょう。
今月のお給食には、この季節らしさが出る郷土料理がいくつかあります。　秋鮭と野菜を合わせみそやバターで焼く北海道の〝ちゃんちゃん焼き〟、加賀料理の食材にこっくりととろみをまとわせた〝治部煮〟、根菜を使用しとろみをつけた〝のっぺい汁〟など、各地方で古くから伝承のあるお料理たちです。幼少期から様々な味に出会い、文化に触れていただければ、と思います。
管理栄養士　髙橋令子