

# 11月 献立表 幼児食

2022年 11月

愛児舎

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 15 火	ごはん 酢豚 もやしとピーマンナムル わかめスープ(コーン)	◎シュガーバタートースト ◎牛乳(おやつ)	豚肉、ボンレスハム、牛乳	にんじん、たまねぎ、黄ピーマン、青ピーマン、パイナップル缶、りよくともやし、乾燥わかめ、コーン缶、長ねぎ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも、ごま油、上白糖、すりごま、酵母食パン、シュガートースト	水、こいくちしょうゆ、穀物酢、本みりん、食塩、中華だし
2 16 30 水	ごはん 鮭の西京焼き きんぴら炒め 豆腐のすまし汁	◎焼きそば(おやつ) ◎牛乳(おやつ)	さけ、木綿豆腐、豚かたロース、牛乳	ごぼう、にんじん、長ねぎ、こまつな、えのきたけ、キャベツ、青ピーマン、あおのり	うるち米、板こんにゃく、上白糖、いりごま、ごま油、蒸し中華めん	水、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩、ウスターソース
4 18 金	ごはん ジーバイ(台湾のから揚げ) 小松菜とツナのごま和え 野菜スープ	◎牛乳 ◎ホットサンド(ハムチーズ)	鶏むね肉、卵、ツナ缶、牛乳、プロセスチーズ、ロースハム	こまつな、にんじん、たまねぎ、セロリ、キャベツ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、すりごま、上白糖、酵母食パン	水、こいくちしょうゆ、料理酒、おろししょうが、おろしにんにく、コンソメ
5 19 土	お子様スパゲティ わかめスープ バナナ(45g)	◎牛乳(おやつ) ◎ゆかりおにぎり	ツナ缶、牛乳	たまねぎ、こまつな、ホールトマト缶、乾燥わかめ、キャベツ、にんじん、バナナ	スパゲッティ、炒め油、うるち米	トマトケチャップ、食塩、パセリ、水、中華だし、ゆかり
7 21 月	ごはん 肉じゃが ほうれん草のしらす和え みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	◎牛乳(おやつ) ◎バナナケーキ	豚かたロース、しらす干し、油揚げ、牛乳、卵	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ほうれん草、かぼちゃ、長ねぎ、バナナ	うるち米、じゃがいも、しらたき、炒め油、上白糖、ホットケーキミックス、サラダ油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、かつお・昆布だし、米みそ
8 22 火	ごはん ドライカレー もやしとひじきの酢和え オクラスープ(コーン)	◎フルーツサンド ◎牛乳(おやつ)	豚ひき肉、ツナ缶、生クリーム、牛乳	たまねぎ、なす、青ピーマン、赤ピーマン、にんじん、にんにく、干しひじき、だいずもやし、さやいんげん、乾燥わかめ、コーン缶、オクラ、いちご、みかん缶	うるち米、米粉、上白糖、食パン	水、コンソメ、カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、精製塩、トマトピューレー、穀物酢、こいくちしょうゆ、中華だし、食塩
9 水	ごはん 麻婆豆腐 中華風こんにゃくサラダ 中華スープ(にら・卵)	◎せんべい ◎ヨーグルト	木綿豆腐、豚ひき肉、ロースハム、卵、プレーンヨーグルト	長ねぎ、しょうが、きゅうり、キャベツ、にら、にんじん	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉、しらたき	水、こいくちしょうゆ、米みそ、料理酒、米酢、マヨネーズ、食塩、中華だし、しょうゆせんべい
10 24 木	ご飯 カレイの五目あんかけ コールスローサラダ(カニカマ) みそ汁(葱・あげ)	◎牛乳(おやつ) ◎麩のラスク	かれい、かにかま、油揚げ、牛乳、きな粉	しょうが、たまねぎ、えのきたけ、たけのこ、さやえんどう、さやいんげん、だいこん、にんじん、カットわかめ、長ねぎ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、上白糖、釜焼きふ、有塩バター	水、料理酒、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、フレンチドレッシング、マヨネーズ、米みそ
11 25 金	酵母食パン 鶏と南瓜のクリームシチュー ほうれん草のベーコン炒め りんご 牛乳	◎ひじきご飯	鶏もも肉、牛乳、ベーコン、油揚げ	日本かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ほうれん草、コーン缶、りんご、干しひじき	酵母食パン、食塩不使用バター、うるち米、いりごま	シチューール水、水、こいくちしょうゆ
12 26 土	鶏の照り焼き丼 ブロッコリーときゅうりのごまサラダ みそ汁(かぼちゃ・なす)	◎牛乳(おやつ) ◎わかめごはん	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳	しょうが、焼きのり、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、長ねぎ	うるち米、かたくり粉、いりごま、調合油、上白糖	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、穀物酢、かつお・昆布だし、米みそ、炊き込みわかめ
14 28 月	ごはん 八宝菜 さつま芋とリンゴのサラダ ベーコンとザーサイのスープ	◎牛乳 ◎ジャーマンポテト	豚かたロース、プレーンヨーグルト、ベーコン、牛乳	はくさい、長ねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、きくらげ、しょうが、にんにく、きゅうり、りんご、ザーサイ、たまねぎ	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉、さつま芋、じゃがいも、炒め油	水、中華だし、食塩、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、こしょう
17 木	ちゃんぽんラーメン きゅうりとささみのごまサラダ みかん(50g)	◎大学芋 ◎牛乳(おやつ)	豚かたロース、さつま揚げ、蒸しわかめ、鶏ささみ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、だいずもやし、にんじん、きゅうり、コーン缶、みかん	中華めん、ごま油、サラダ油、上白糖、すりごま、さつま芋、揚げ油、いりごま	中華だし、こいくちしょうゆ、食塩、水、料理酒、穀物酢
29 火	酵母食パン マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 牛乳	◎さつま芋ごはん	鶏もも肉、牛乳、粉チーズ	たまねぎ、マッシュルーム、コーン缶、ブロッコリー、にんじん	酵母食パン、マカロニ、有塩バター、薄力粉、パン粉、上白糖、サラダ油、うるち米、さつま芋、いりごま	コンソメ、食塩、パセリ、穀物酢

\*都合によりメニューが変更になる場合がありますのでご了承ください

アレルギー使用食材

パンズパン:卵・乳・小麦 食パン:乳・小麦 酵母パン:小麦 カレー・シチューールウ:小麦・乳

ハム・ベーコン:全園児卵・乳が含まれていない物を使用、焼きそば・スパゲティ・中華麺に卵は含まれず〇



# 11月 献立表 離乳食

2022年 11月

愛児舎

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 15 火	ごはん 豚肉と野菜炒め煮 もやしとにんじんナムル わかめスープ(コーン)	◎バタートースト	豚ひき肉	たまねぎ、黄ピーマン、青ピーマン、りょくとうもやし、にんじん、乾燥わかめ、コーン缶、長ねぎ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも、ごま油、上白糖、すりごま、酵母食パン、有塩バター	水、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、中華だし
2 16 30 水	ごはん カレイの味噌やき にんじんとキャベツソテー 豆腐のすまし汁	◎にゅうめん	かれい、木綿豆腐	にんじん、こまつな、キャベツ、長ねぎ、えのきたけ	うるち米、サラダ油、そうめん	水、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩
4 18 金	ごはん 鶏肉ミートボール 小松菜とツナのごま和え みそ汁	◎フレンチトースト	鶏むね肉、卵、ツナ缶、牛乳	こまつな、にんじん、たまねぎ、キャベツ	うるち米、かたくり粉、すりごま、上白糖、酵母食パン	水、こいくちしょうゆ、料理酒、トマトケチャップ、米みそ
5 19 土	スープパグティ わかめスープ バナナ(45g)	◎ゆかりおにぎり	ツナ缶	たまねぎ、こまつな、ホールトマト缶、乾燥わかめ、キャベツ、にんじん、バナナ	スパゲッティ、炒め油、うるち米	トマトケチャップ、食塩、パセリ、水、中華だし、ゆかり
7 21 月	ごはん 肉じゃが ほうれん草のしらす和え みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	◎バナナケーキ	豚ひき肉、しらす干し、油揚げ、卵、牛乳	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ほうれん草、かぼちゃ、長ねぎ、バナナ	うるち米、じゃがいも、炒め油、上白糖、ホットケーキミックス、サラダ油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、かつお・昆布だし、米みそ
8 22 火	ごはん そぼろ丼 もやしとひじきの煮物 オクラスープ(コーン)	◎きな粉トースト	豚ひき肉、ツナ缶、きな粉	たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、にんじん、干しひじき、だいずもやし、さやいんげん、乾燥わかめ、コーン缶、オクラ	うるち米、米粉、上白糖、食パン	水、トマトピューレー、コンソメ、トマトケチャップ、精製塩、こいくちしょうゆ、中華だし、食塩
9 水	ごはん 豆腐にひき肉あんかけ キャベツと胡瓜の和風サラダ みそ汁(にら・卵)	◎しらすおじや	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、釜揚げしらす	長ねぎ、きゅうり、キャベツ、にら、にんじん	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉、サラダ油	水、こいくちしょうゆ、米みそ、料理酒、米酢、食塩
10 24 木	ごはん カレイの五目あんかけ スティック野菜(大根にんじん) みそ汁(葱・あげ)	◎わかめおにぎり	かれい、油揚げ	しょうが、たまねぎ、えのきたけ、さやえんどう、さやいんげん、だいこん、にんじん、カットわかめ、長ねぎ、乾燥わかめ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、上白糖	水、料理酒、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ
11 25 金	酵母食パン 鶏と南瓜のミルクシチュー ほうれん草ソテー りんごコンポート	◎ひじきご飯	鶏もも肉、牛乳、油揚げ	日本かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ほうれん草、コーン缶、りんご、干しひじき	酵母食パン、食塩不使用バター、うるち米、いりごま	水、こいくちしょうゆ
12 26 土	そぼろ丼 ブロッコリーときゅうりのごま和え みそ汁(かぼちゃ・なす)	◎わかめごはん	鶏もも肉、ツナ缶	しょうが、焼きのり、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、長ねぎ	うるち米、かたくり粉、いりごま、調合油、上白糖	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、かつお・昆布だし、米みそ、炊き込みわかめ
14 28 月	ごはん すき焼き風煮物 さつまいものごま団子 みそ汁(ふとわかめ)	◎にんじんのピラフ	豚かたロース	はくさい、長ねぎ、にんじん、しいたけ、カットわかめ、たまねぎ、パセリ	うるち米、上白糖、さつまいも、いりごま、釜焼きふ、食塩不使用バター	水、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、食塩
17 木	煮込みうどん きゅうりとささみのごま和え バナナ	◎さつまいものミルク煮	豚かたロース、鶏ささみ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、だいずもやし、にんじん、きゅうり、コーン缶、バナナ	ごま油、上白糖、すりごま、さつまいも、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、食塩、水、料理酒
29 火	酵母食パン マカロニグラタン ブロッコリーサラダ	◎さつまいもごはん	鶏もも肉、牛乳、粉チーズ	たまねぎ、マッシュルーム、コーン缶、ブロッコリー、にんじん	酵母食パン、マカロニ、有塩バター、薄力粉、パン粉、サラダ油、うるち米、さつまいも、いりごま	コンソメ、食塩、パセリ