



11月の予定献立表



ひだまり認定こども園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	土	ごはん ホワイトシチュー ポイルウインナー ネーブル	レモンケーキ 保育乳	粉チーズ 鶏もも肉 調製豆腐 保 育乳	米せんべい ジャが芋 精白米	玉ねぎ 人参 さやいんげん バナナ ブロッコリー (冷)
3	月	文化の日				
4	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き もずくの酢の物 ブロッコリーサラ ダ みそ汁 ネーブル	ホットケーキ 保育乳	もずく 塩抜き 牛乳 ぶたもも 保育乳	じゃが芋 ホットケーキミックス 強化米 精白米	ネーブル 玉ねぎ ニラ 赤ピー マン きゅうり ブロッコリー (冷) りんご わかめ
5	水	肉みそスパゲッティ ポテトフライ ヨーグルトサラダ 豆腐のすまし汁	ごまツナおにぎり 麦茶	ツナ缶 豚ひき肉 豆乳	じゃが芋 三温糖 小麦粉 パン粉 卵不使用 スパゲッティ 精白米	みかん缶 玉ねぎ 人参 ビー マン 刻みのり しめじ パ イン缶 バナナ レーズン りん ご
6	木	ごはん 鶏つくね かぼちゃの煮物 ほうれん草の白和え わかめスープ りんご	黒糖ケーキ 保育乳	牛乳 豆腐 干しひじき 保乳	粉黒糖 小麦粉 パン粉 卵不使用 強化米 精白米	人参 長ねぎ みつば かぼ ちゃ ほうれん草 りんご わかめ
7	金	マージンごはん 鮭のムニエル 小松菜ソテー さつまいもサラダ ミネストローネスープ みかん	固形ヨーグルト コーンフレーク	鮭 ツナ缶 ベーコン(卵不使 用) 固形ヨーグルト	ホールコーン バター ジャが芋 小麦粉 強化米 精白米 さつま 芋 コーンフレーク	玉ねぎ 人参 パセリ キャベ ツ 小松菜 しめじ セロリ バナナ レーズン
8	土	中華丼 きゅうりの甘酢和え すまし汁 ネーブル	どら焼き 保育乳	ツナ缶 豚肉 豆乳 保乳	精白米	人参 ねぎ 長ねぎ えのきた け きゅうり 白菜 バナナ わかめ
10	月	ごはん 肉じゃが カリカリきゅうり 魚のみそ汁 パイン缶	ココア蒸しパン 保育乳	白身魚 豚肉 調製豆腐 保乳	米せんべい ジャが芋 小麦粉 強 化米 精白米	大根 玉ねぎ 人参 ねぎ グ リンピース きゅうり 糸こ んにゃく しめじ バナナ
11	火	ごはん サバの塩焼き 春雨の中華炒め トマトの甘酢 ほうれん草すまし汁 みかん	スイートポテト 保育乳	さば 生 豚もも肉 保乳	バター 強化米 精白米 さつま 芋 春雨	トマト 人参 にんにく 長 ねぎ さやいんげん キャベツ しめじ ほうれん草
12	水	沖縄そば ハンダマのかき揚げ ブロッコリーのおかか和え りんご	ワカメおにぎり 麦茶	丸かまぼこ(卵不使用) 竹小町 (卵不使用) 刻み昆布 ツナ缶 干しひじき 豚三枚肉 保乳	沖縄そば ゆで 小麦粉 精白米	玉ねぎ ニラ 人参 干ししい たけ ブロッコリー 山東菜 りんご
13	木	マージンごはん 豚肉のみそ焼き パパイア炒め もずくの酢物 豆腐のすまし汁 もも缶	黒糖ちんすこう 保育乳	竹小町(卵不使用) もずく 塩 抜き ツナ缶 豚もも肉 豆乳 保 育乳	米せんべい 粉黒糖 小麦粉 強化 米 精白米	玉ねぎ 人参 長ねぎ 赤ピー マン もやし サラダ菜(添え) きゅうり にがうり バナナ
14	金	祝寿司 豆腐と卵ふわ揚げ 温サラダ すまし汁 柿	祝いまんじゅう カルピス	牛乳 ツナ缶 鶏のり 豆乳	ホールコーン 小麦粉 強化米 精 白米	玉ねぎ トマト 人参 長ねぎ さやいんげん キャベツ 干し しいたけ バナナ ブロッコリー (冷) わかめ
15	土	ジュシー きゅうりの中華和え みそ汁 ネーブル	バウムクーヘン 保育乳	竹小町(卵不使用) 保乳	ホールコーン 精白米	玉ねぎ 人参 きゅうり 干 ししいたけ(汁も使う) バナナ りんご わかめ
17	月	タコライス マッシュポテト 白菜スープ ヨーグルト和え	オートミールスナック 飲む野菜と果実	ピザチーズ 豚ひき肉 ベーコン (卵不使用) 鶏のり 保乳	アンパンマンせんべい バター じゃが芋 オートミール 三温糖 強化米 精白米 コーンフレーク	みかん缶 玉ねぎ トマト 人参 桃缶 レタス 刻みパセリ し めじ 白菜 バナナ レーズン
18	火	マージンごはん 白身魚の唐揚げ 大根の炒め煮 ブロッコリー和え みそ汁 ネーブル	塩バタークッキー 保育乳	ハサ 豆乳 保乳	バター ホットケーキミックス 強 化米 精白米	ネーブル 大根 人参 さやい んげん えのきたけ ブロッコ リー (冷)
19	水	ロールパン ハンバーグ ポテトサ ラダ ほうれん草のコンスープ りんご	鮭おにぎり チーズ 麦茶	鮭フレーク 牛ひき肉 豚ひき肉	ホールコーン ジャが芋 パン粉 卵不使用 ロールパン 強化米 精 白米 Cコーン缶	玉ねぎ 人参 刻みのり きゅ うり ほうれん草 (ミキ サー) りんご
20	木	ごはん 豚こまチャプチェ 芋スティック もずくの酢の物 中華スープ みかん	チーズとあおさのクラッカー 保育乳	もずく 塩抜き 粉チーズ 豚肉 保乳	ホールコーン 三温糖 小麦粉 強 化米 精白米 さつま芋 春雨	玉ねぎ ニラ 人参 もやし キャベツ きゅうり チンゲ ン菜 バナナ
21	金	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ひじきの五目煮 トマトの中華和え 大根みそ汁 ネーブル	フレンチトースト風 まめびよココア	竹小町(卵不使用) 牛乳 にわど り(成鶏肉) もも 皮つき 生 干しひじき	バター 三温糖 食パン(卵不使 用) 強化米 精白米	ネーブル 大根 トマト 人参 ねぎ さやいんげん きゅうり 糸こんにゃく
22	土	焼きそば キャベツのツナ和え すまし汁 みかん	クリームパン 保育乳	ツナ缶 鶏のり 保乳		玉ねぎ 人参 ねぎ えのきた け キャベツ ブロッコリー (冷) わかめ
24	月	勤労感謝の日振替休日				
25	火	ごはん 厚揚げのうま煮 ゴマじゃが 大根サラダ すまし汁 パイン缶	サーターアングアー 保育乳	厚揚げ 保乳	じゃが芋 三温糖 粉黒糖 小麦粉 ホットケーキミックス 強化米 精 白米	大根 玉ねぎ 人参 にんにく ねぎ えのきたけ きゅうり 白菜 バナナ わかめ
26	水	秋野菜のカレーライス ブロッコリーとちくわのサラダ キャベツスープ みかん	プリン 星たべよ	竹小町(卵不使用) 牛乳 豚肉	ホールコーン バター 小麦粉 精 白米 さつま芋	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ きゅうり しめじ かぼちゃ バナナ ブロッコリー スクランブル缶
27	木	お誕生日会のためお弁当持参での登園になります。(水筒は2~5歳児のみです)				
28	金	ごはん マーボー豆腐 ちくわの磯部揚げ かき揚げきゅう り もずくのみそ汁 りんご	グレープゼリー ポップコーン	竹小町(卵不使用) もずく 塩抜き 豚ひき肉 鶏のり 豆 乳	強化米	人参 ねぎ え のきたけ きゅうり 生しい たけ たけのこ 水蒸し鶏 バナ ナ りんご
29	土	親子リース作り				



※幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は咀嚼の能力に合わせ食事形態や食事を変える事があります。

※材料、行事、その他の都合により献立を変更する場合があります。