



# 11月献立表



日	曜	献立	材料				おやつ	材料	
			熱や力になる食品	肉や血になる食品	体の調子を整える食品	調味料			
11 ・ 25	月	さつまいもの肉じゃが ポパイサラダ もやしとわかめの味噌汁	油・さつまいも コーン	豚肉 ツナ缶 わかめ	人参・玉ねぎ・糸こんにゃく ほうれん草・人参 もやし	だし汁・砂糖・しょうゆ・ みりん・酒 マヨドレ・塩 だし汁・味噌	きなこトースト  牛乳	食パン・きなこ・ 砂糖・バター	
26	火	きのこグラタン 和風サラダ	油・マカロニ・小麦粉・ パン粉・チーズ・バター ごま油・コーン	鶏肉・豆乳 わかめ	しめじ・舞茸・玉ねぎ きやべつ・人参	コンソメ・塩 砂糖・酢・しょうゆ	ココアプリン  牛乳	豆乳・砂糖・ココア・ ゼラチン 生クリーム・砂糖	
13 ・ 27	水	鯖の南部焼き 小松菜の和え物 厚揚げとじゃが芋の味噌汁	ごま じゃが芋	鯖 厚揚げ	小松菜・人参・えのき 玉ねぎ	しょうゆ・みりん・酒 砂糖・しょうゆ だし汁・味噌	かぼちゃ 蒸しパン  牛乳	かぼちゃ・小麦粉・ ベーキングパウダー・ 砂糖・牛乳・油	
14 ・ 28	木	鶏肉のパン粉焼き ポテトサラダ コンソメスープ	油・パン粉・粉チーズ じゃが芋	鶏肉 ベーコン	人参・きゅうり・玉ねぎ きやべつ・もやし	塩 マヨドレ・塩 コンソメ	鮭わかめおにぎり  牛乳	米・鮭フレーク・ わかめ・ごま	
1 ・ 15 ・ 29	金	豆腐のきのこあんかけ ほうれん草のごま和え 大根と揚げの味噌汁	片栗粉 ごま	豆腐 油揚げ	えのき・人参・しめじ・しょうが ほうれん草・人参 大根・玉ねぎ	だし汁・しょうゆ・みりん・ 酒・塩 砂糖・しょうゆ だし汁・味噌	1・29日 大学芋 15日 果物・お菓子 牛乳	1・29日 さつまいも・ 砂糖・しょうゆ・ みりん	
2 ・ 16 ・ 30	土	フルコギ丼 春雨スープ	米・ごま油 春雨・コーン	牛肉	玉ねぎ・人参・にら チンゲン菜	砂糖・しょうゆ・ オイスターソース 中華だし	お菓子  牛乳		
乳を含む食材					エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄
コンソメ・食パン・ホワイトルウ					377kcal	15.2g	13.2g	164mg	1.6mg
					550kcal	19.8g	18.2g	215mg	2.1mg

※園で使用するハム・ベーコン・ウインナー・ちくわに卵・乳は含みません。  
 ※園で使用するマヨネーズに卵は含みません。マヨドレと表記しております。

◎11日はきりん組は遠足です。お弁当をお持ちください。  
 ◎12日は昼食でおにぎりと勸修鍋、おやつはココアプリンです。

勸修保育園

日	曜	献立	材料			調味料	おやつ	材料
			熱や力になる食品	肉や血になる食品	体の調子を整える食品			
18	月	高野豆腐の含め煮 もやしのとえ物	じゃが芋	高野豆腐・鶏肉 ハム	玉ねぎ・人参 もやし・チンゲン菜	だし汁・砂糖・しょうゆ・ みりん・酒 砂糖・しょうゆ	アップルパイ風 トースト 牛乳	食パン・りんご・ バター・砂糖
5 ・ 19	火	鮭のしょうゆムニエル かぼちゃサラダ コンソメスープ	油・小麦粉・バター  コーン	鮭	かぼちゃ・きゅうり・玉ねぎ・ 人参 きやべつ・人参・ピーマン	しょうゆ マヨドレ・塩 コンソメ	黒糖カステラ 牛乳	強力粉・重曹・ 牛乳・レーズン・ 黒糖
6 ・ 20	水	鶏肉の味噌焼き 五目豆 豆腐と玉ねぎのすまし汁	油	鶏肉 大豆・昆布 豆腐	人参・糸こんにゃく・三度豆 玉ねぎ・みつ葉	味噌・砂糖・みりん・酒 だし汁・砂糖・しょうゆ・ みりん だし汁・しょうゆ・みりん・ 酒	豆乳くずもち (ひよこ・うさぎ カルピスゼリー) 牛乳	豆乳・片栗粉・ 砂糖・きなこ・塩 (カルピス・ゼラチン)
7 ・ 21	木	回鍋肉 春雨サラダ 中華スープ	油・片栗粉 春雨	豚肉 ちくわ わかめ	きやべつ・人参・ピーマン きゅうり・人参 玉ねぎ	赤味噌・砂糖・しょうゆ 砂糖・酢・しょうゆ 中華だし	紅茶クッキー 牛乳	小麦粉・砂糖・ バター・紅茶の葉
8	金	ハンバーグ かぼちゃのグラッセ 大根と人参の味噌汁	油・パン粉 バター	合い挽きミンチ・牛乳	玉ねぎ かぼちゃ 大根・人参・しめじ	ケチャップ・ソース 砂糖 だし汁・味噌	昆布おにぎり 牛乳	米・塩昆布・ごま
9	土	マーボーじゃが丼 中華スープ	油・じゃが芋・片栗粉	豚ミンチ	人参・白ねぎ・しょうが・ にんにく チンゲン菜・えのき	味噌・砂糖・塩・しょうゆ 中華だし	お菓子 牛乳	
22	金	♪おたのしみメニュー♪ きのこご飯 鶏の唐揚げ さつま芋のコロコロサラダ チンゲン菜と玉ねぎの味噌汁	米 油・片栗粉・小麦粉 さつま芋	油揚げ 鶏肉 ハム	しめじ・舞茸・人参 しょうが きゅうり チンゲン菜・玉ねぎ	しょうゆ・みりん・酒・塩 しょうゆ・酒 マヨドレ・塩 だし汁・味噌	りんごドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス・ りんご・ヨーグルト・油・ 砂糖