

11月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

令和4年11月

※赤色で表示されている献立、食材はアレルギー原因食品(卵、小麦、ごま)が含まれるものです。

(作成者) 栄養士 新垣正子

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
1 火	ご飯 みそ汁(なめこ、ねぎ) すき焼き風煮物 きゅうりとわかめの酢の物 納豆 フルーツ	豆腐スコーン 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 牛肉 豆腐 しらす干し シーチキン 納豆 絹ごし豆腐 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 しらたき 三温糖 ホットケーキ ミックスマーガリン コーンフレーク	なめこ ねぎ はくさい こまつな にんじん 長ねぎ きゅうり わかめ りんご
2 水	ドライカレー きのこスープ 塩もみきゅうり フルーツ	芋天ぷら 小魚 麦茶	豚ひき肉 水煮大豆 いりこ	米 さつまいも 米粉 片栗粉 油	たまねぎ にんじん ピーマン カットトマト えのき しめじ ほうれんそう きゅうり みかん
3 木	文化の日				
4 金	もずく丼 レバー汁 きゅうりのおかか和え フルーツ	揚げパン 小魚 飲むヨーグルト	豚ひき肉 豚レバー 豆腐 みそ しらす干し 糸かつお きな粉 いりこ 脱脂乳	米 三温糖 片栗粉 超熱ロール 油	もずく にんじん ピーマン コーン にはら とうがん にんじん きゅうり オレンジ
5 土	沖縄そば(三枚肉) フルーツ	クラッカー	三枚肉	沖縄そば 三温糖	ねぎ バナナ
7 月	ご飯 みそ汁(さつまいも、ねぎ) チンジャオロース風 きゅうりの塩昆布和え 納豆 フルーツ	黒糖蒸しパン 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚肉 納豆 無調整豆乳 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 さつまいも 片栗粉 三温糖 粉黒糖 米粉 油	ねぎ ピーマン 赤パプリカ だけのこ たまねぎ にんじん きゅうり 塩昆布 りんご
8 火	炊き込みご飯 アーサ汁 人参しりしり きゅうりのゆかり和え フルーツ	芋もち風 小魚 ミルク 脱脂乳	シーチキン 豆腐 豚肉 卵 無調整豆乳 チーズ いりこ 牛乳 脱脂乳	米 マーガリン さつまいも 片栗粉 油	にんじん しいたけ ひじき ねぎ あおさ にはら たまねぎ きゅうり みかん
9 水	肉うどん 大豆サラダ チーズ フルーツ	菜めしおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 大豆 シーチキン チーズ いりこ	うどん 三温糖 マヨネーズ 米	たまねぎ にんじん にはら ブロッコリー トマト バナナ
10 木	ご飯 豚汁 白身魚照り焼き 春雨サラダ 納豆 フルーツ	アップルパイ 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 みそ 豆腐 白身魚 シーチキン 納豆 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 さつまいも はるさめ ごま油 三温糖 パイシート	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ きゅうり わかめ りんご オレンジ 食卓レモン レーズン
11 金	ご飯 みそ汁(大根、ねぎ) トンカツ 貝だくさんサラダ 納豆 フルーツ	チーズバーガー 小魚 飲むヨーグルト	みそ 豚ヒレ 納豆 国産鶏豚 ハンバーグ チーズ いりこ 脱脂乳	米 米粉 片栗粉 パン粉 油 三温糖 胚芽ロールパン	だいこん ねぎ もやし にんじん きゅうり トマト わかめ たまねぎ りんご
12 土	ハヤシライス わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	13時まで保育	牛肉	米 三温糖 マーガリン 米粉 白ごま	たまねぎ にんじん しめじ カットトマト わかめ きゅうり みかん
14 月	三色丼 みそ汁(あさり、わかめ) スライストマト フルーツ	くずもち 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏ミンチ 卵 あさり みそ きな粉 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 三温糖 油 ごま油 手くず 粉黒糖	ほうれんそう わかめ トマト バナナ
15 火	ご飯 みそ汁(葱、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	フルーチェ クラッカー 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 牛乳 いりこ 脱脂乳	米 おつゆ 板こんにやく じゃがいも マーガリン	ねぎ ごぼう だいこん にんじん 昆布 いんげん オレンジ

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
16 水	あわご飯 鶏汁 きびごの唐揚げ ひじきの煮物 塩ごまきゅうり フルーツ	キャロットケーキ 小魚 飲むヨーグルト	鶏肉 みそ きびご 豚ひき肉 水煮大豆 油揚げ きな粉 無調整豆乳 いりこ 脱脂乳	米 もちきび 片栗粉 油 三温糖 白ごま ごま油 米粉	とうがん ねぎ ひじき にんじん いんげん きゅうり りんご
17 木	お弁当会				
18 金	ご飯 みそ汁(玉葱、わかめ) 焼肉 ポテトサラダ 納豆 フルーツ	クリームパン 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚肉 納豆 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 三温糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ わかめ にんじん しいたけ きゅうり みかん
19 土	肉みそ丼 すまし汁(豆腐、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	せんべい	豚ひき肉 みそ 絹ごし豆腐	米 三温糖 片栗粉	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース わかめ きゅうり バナナ
21 月	ご飯 みそ汁(南瓜、長ねぎ) 照り焼きチキン キャベツのわかめ和え 納豆 フルーツ	サーターアランダギー 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鶏肉 納豆 卵 脱脂乳 いりこ 牛乳	米 片栗粉 三温糖 油 小麦粉	かぼちゃ 長ねぎ キャベツ にんじん オレンジ
22 火	ご飯 うどん汁 クレープイリチー ほうれん草の白和え フルーツ	大学いも 小魚 ミルク 脱脂乳	三枚肉 豆腐 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 うどん 切りこんにやく 三温糖 さつまいも 油 粉黒糖 黒ゴマ	ねぎ 刻み昆布 切干しだいこん にんじん ほうれんそう りんご
23 水	勤労感謝の日				
24 木	ピピンパン みそ汁(豆腐、ねぎ) トマトのしらす和え フルーツ	ジャムサンド 小魚 飲むヨーグルト	牛肉 豆腐 みそ しらす干し いりこ 脱脂乳	米 三温糖 ごま油 白ごま 食パン	にんじん もやし こまつな ねぎ トマト みかん ブルーベリー ジャム
25 金	ご飯 みそ汁(じゃが芋、わかめ) 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ 納豆 フルーツ	麩ラスク 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鮭 シーチキン 納豆 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 じゃがいも マヨネーズ おつゆ マーガリン 三温糖	わかめ 青のり ブロッコリー トマト コーン バナナ
26 土	豚丼 みそ汁(豆腐、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	サブレ	豚肉 絹ごし豆腐 みそ	米 しらたき 三温糖	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな わかめ きゅうり オレンジ
28 月	きのこカレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	タンナファクルー 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 じゃがいも 白ごま	えのき しめじ たまねぎ にんじん カットトマト わかめ きゅうり りんご
29 火	ご飯 ゆし豆腐 鯖のみそ煮 もやしのナムル 納豆 フルーツ	スイートポテト 小魚 ミルク 脱脂乳	ゆし豆腐 さば みそ 納豆 脱脂乳 いりこ 牛乳	米 三温糖 ごま油 白ごま さつまいも マーガリン	ねぎ もやし ほうれんそう にんじん みかん
30 水	お誕生会				
	黒米ご飯、イナムドッチ 揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物、フルーツ	バイクド チーズケーキ 小魚 カルピス	グレー カスタード 豆腐 豚ひき肉 しらす干し シーチキン クリームチーズ ヨーグルト 生クリーム いりこ カルピス	米 黒米 切りこんにやく 油 三温糖 黒ゴマ ごま油 米粉 さつまいも	しいたけ だけのこ ごぼう にんじん きゅうり バナナ 食卓レモン

- あか・・・血や肉、骨をつくる
- きいろ・・・力や熱となる
- みどり・・・体の調子を整える



※ 材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。

※おやつ(脱脂乳)はつばみ組～さくら組、ミルク(牛乳)はひまわり組～年長組への提供となります。

★鯖のみそ煮レシピ★

＜材料(大人2人、子ども2人分)＞

- ・鯖(切り身)…4切
- ◆みそ…25g(小さじ4)
- ◆料理酒…適量
- ◆みりん…15cc(小さじ1)
- ◆おろししょうが…適量
- ◆料理酒…10cc(小さじ2)
- ◆砂糖…9g(小さじ1)

＜作り方＞

- ①鯖は軽く水洗いし、★につけておく。
- ②◆の調味料を混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに料理酒と水を入れ、①の鯖を煮る。
- ④水気がなくなってきたら、②の調味料を入れ、鯖に絡める。
 - ・付け合わせでほうれん草やいんげんがあると彩りがきれいになります。
 - また、生姜を薄くスライスして一緒に煮ると臭みも取れ、風味も楽しめます。
 - みそ味は子ども達にも食べやすい味なので、食欲が低下気味の時に試してみてください◎

