2022年　11月　献立表

＊補食（時間外おやつ）…おせんべいやパンとジュースを出しています。

ひかりとたねの保育園

		朝のおやつ		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ				3時のおやつ
日付	曜日	たいよう	にじ・ほし	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	たいよう・にじ・ほし
1	火		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	里芋入り肉じゃが （豚肉、里芋、じゃが芋、玉葱、人参、醤油、みりん、甘酒、油）	カリカリ油揚げのチーズ焼き （油揚げ、ハム、粉チーズ、ケチャップ）	青梗菜としめじのお浸し （青梗菜、しめじ、かつお節、醤油）	みそ汁 （麩、わかめ）		クリームパン　牛乳
2	水		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	かじきのソテートマトソースかけ （かじき、ホールトマト缶、玉葱、コンソメ、油）	五目豆 （鶏肉、大豆、ごぼう、人参、醤油、砂糖、油）	白菜のなめ茸和え （白菜、なめたけ）	スープ（中華あじ） （南瓜、あさつき）		豆乳みそラーメン　麦茶 （中華麺、豚肉、豆乳、キャベツ、コーン缶、おろしにんにく、おろし生姜、中華あじ、みそ、ごま油）
3	木	文化の日								
4	金		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	鶏肉の梅風味焼き （鶏肉、梅干し、醤油、砂糖、みりん）	ひじきの煮物 （ひじき、人参、醤油、砂糖、みりん）	中華風白和え （糸こんにゃく、絹豆腐、ほうれん草、クコの実、白ごま、中華あじ、醤油、砂糖）	みそ汁 （キャベツ、玉葱）		ピロシキ風焼きパン　牛乳
5	土		牛乳	豚巻きおにぎり （精白米、押麦、豚肉、醤油、みりん、おろしにんにく、ごま油）				雷汁 （木綿豆腐、里芋、大根、人参、長葱、ごま油）	オレンジ	プリン　麦茶 （卵、牛乳、砂糖、黒蜜）
7	月		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	ぶり大根 （ぶり、大根、醤油、みりん、酒、砂糖、おろし生姜）	里芋のこっくり煮 （里芋、みそ、オイスターソース、バター）	春雨サラダ （春雨、胡瓜、人参、マヨ、スキム）	すまし汁 （なめこ、なす）		人参ケーキ　牛乳 （おから、人参、卵、砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、オリーブ油、シナモン）
8	火		カル鉄ウエハース 牛乳	上海風焼きそば （中華麺、豚肉、エビ、おろしにんにく、おろし生姜、青梗菜、しめじ、人参、酒、オイスターソース、酢、鶏ガラ、醤油、砂糖、片栗粉、ごま油）		ピクルス （大根、胡瓜、酢、砂糖、塩、オリーブ油）		スープ（中華あじ） （わかめ、じゃが芋）		黒糖レーズンパン　牛乳
9	水		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	サーモンのきのこのクリームソースかけ （サーモン、ホワイトソース、牛乳、スキム、玉葱、しめじ、パセリ粉、コンソメ）	人参とカリフラワーのカレーソテー （人参、カリフラワー、カレー粉、コンソメ、オリーブ油）	ビーンズサラダ （ミックスビーンズ、大豆、キャベツ、レモン果汁、砂糖、オリーブ油）	スープ（鶏ガラ） （長葱、もやし）		昆布たくあんごはん　麦茶 （精白米、たくあん、塩昆布、白ごま）
10	木		麦茶	ふりかけごはん （精白米、押麦、かつお節、青のり、白ごま、塩）	塩麹の唐揚げ （鶏肉、塩麹、酒、おろししょうが、おろしにんにく、片栗粉、油）	南瓜のゆかりバターグリル （南瓜、ゆかり、バター）	ポン酢レタス （レタス、赤パプリカ、黄色パプリカ、ポン酢）	すまし汁 （ほうれん草、花麩）	ぶどうゼリー （ぶどうジュース、粉寒天）	アップルティーケーキ　牛乳 （りんご、砂糖、レモン果汁、無塩バター、砂糖、卵、小麦粉、ベーキングパウダー、紅茶）
11	金		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	ミートボール （豚挽き肉、木綿豆腐、スキム、パン粉、牛乳、塩、ケチャップ、ウスターソース）	きんぴら （ごぼう、人参、めんつゆ、甘酒、ごま油、白ごま）	小松菜の納豆和え （小松菜、もやし、納豆、醤油）	豆乳スープ（中華あじ） （かぶ、かぶの葉）		かぼちゃチーズパン　牛乳
12	土		牛乳	中華風そうめん （そうめん、豚肉、おろしにんにく、おろし生姜、ほうれん草 、えのき、人参、長葱、卵、鶏ガラ、ごま油、白ごま）		ゆでじゃが芋 （じゃが芋）			バナナ	おかかチーズごはん　麦茶 （精白米、かつお節、粉チーズ、しょうゆ、青のり）
14	月		プルーン 牛乳	ごはん（精白米・押麦）	焼きさばの和風マリネ （さば、長葱、赤パプリカ、レモン果汁、砂糖、醤油）	切り干し大根のコンソメ煮 （切り干し大根、ベーコン、人参、コンソメ）	チキンサラダ （鶏ささみ、レタス、粉チーズ、バジル粉、オリーブ油、塩）	スープ（鶏ガラ） （コーン缶、玉葱）		甘酒くっきー　牛乳 （小麦粉、バター、甘酒、塩麹、ベーキングパウダー）
15	火		牛乳	秋野菜のカレーライス （精白米、押麦、豚肉、玉葱、人参、さつま芋、しめじ、エリンギ、カレールウ、スキム、油）		茹でブロッコリー （ブロッコリー、マヨ）			みかん	ミルクブレッド　牛乳
16	水		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	あじのパン粉焼き （あじ、塩、オリーブ油、パン粉）	きのこのソテー （しめじ、えのき、まいたけ、中華あじ、醤油、バター）	パスタサラダ （スパゲッティ、胡瓜、人参、醤油、酢、砂糖、ごま油）	スープ（コンソメ） （じゃが芋、キャベツ）		ピラフ　麦茶 （精白米、ウインナー、赤パプリカ、鶏ガラ、塩、おろしにんにく、バター、パセリ粉）
17	木		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	高野豆腐の煮物 （高野豆腐、鶏肉、人参、しめじ、長葱、醤油、みりん、砂糖、酒）	さつま芋のレモン煮 （さつま芋、レーズン、レモン果汁、砂糖）	大根のツナマヨ和え （大根、キャベツ、ツナ缶、マヨ、スキム）	豆乳みそ汁 （干しエビ、水菜）		杏仁豆腐風　クラッカー　麦茶 （牛乳、生クリーム、甘酒、ゼラチン、砂糖）
18	金		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	ちくわの磯辺揚げ （ちくわ、小麦粉、あおのり、油）	もやしとニラの中華炒め （にら、もやし、コーン缶、鶏ガラ、油）	ほうれん草とささみの胡麻和え （ほうれん草、鶏ささみ、白ごま、醤油、砂糖）	すまし汁 （白菜、人参）		ウインナーパン　牛乳
19	土		牛乳	牛丼 （精白米、押麦、牛肉、玉葱、人参、醤油、みりん、油）		かぶの昆布和え （かぶ、かぶの葉、昆布茶）			柿	あんこパイ　牛乳 （パイシート、こしあん、牛乳）
21	月		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	ぶりの照り焼き （ぶり、醤油、みりん、砂糖）	わかめのガーリック炒め （わかめ、玉葱、コーン缶、鶏ガラ、おろしにんにく、油）	もやしのしらす和え （もやし、白菜、しらす、醤油）	みそ汁 （大根、油揚げ）		米粉とおからの塩麹ポンデケージョ　牛乳 （米粉、白玉粉、生おから、ベーキングパウダー、牛乳、塩麹、粉チーズ、オリーブ油）
22	火		牛乳	ガパオ風ライス （精白米、押麦、豚ひき肉、高野豆腐、玉葱、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、スキム、おろしにんにく、油、醤油、みりん、ウスターソース、オイスターソース）		目玉焼き （卵、油）	キャベツのチーズ和え （キャベツ、粉チーズ、オリーブ油）		オレンジ	ポテトサラダベーコンパン　牛乳
23	水	勤労感謝の日								
24	木		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	エビと卵の炒め物 （エビ、卵、青梗菜、もやし、玉葱、醤油、鶏ガラ、酒、油）	がんもの煮物 （がんもどき、人参、醤油、みりん）	中華和え （レタス、豆苗、きくらげ、醤油、酢、砂糖、ごま油、白ごま）	スープ（中華あじ） （あさつき、南瓜）		そうめんチャンプル　麦茶 （そうめん、ニラ、赤パプリカ、中華あじ、ナンプラー、ごま油）
25	金		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	豚肉のトマト煮 （豚肉、鶏レバー、玉葱、キャベツ、ホールトマト缶、ケチャップ、砂糖、鶏ガラ、スキム、オリーブ油）	マッシュポテト （じゃがいも、牛乳、パセリ粉、バター）	ごぼうのハリハリ漬け （ごぼう、醤油、酢、砂糖）	豆乳みそ汁 （舞茸、人参）		いちごジャムサンド　牛乳 （ロールパン、いちごジャム）
26	土		牛乳	ごった煮うどん（関西出汁） （うどん、鶏肉、高野豆腐、長葱、南瓜、ほうれん草、白だし）		白菜と人参のレモン和え （人参、白菜、レーズン、レモン果汁、砂糖、塩、オリーブ油）			りんご	鮭おにぎり　麦茶 （精白米、鮭フレーク、白ごま、焼きのり）
28	月		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	さばのアヒージョ風 （さば、しめじ、舞茸、おろしにんにく、醤油、酒、鶏ガラ、パセリ粉、オリーブ油）	かぼちゃの小豆煮 （南瓜、茹で小豆、醤油）	小松菜の磯辺和え （小松菜、人参、もやし、焼きのり、醤油）	スープ（中華あじ） （わかめ、白ごま）		お好み焼き　麦茶 （小麦粉、卵、キャベツ、豚肉、おろしにんにく、干しエビ、油、お好み焼きソース、かつお節、青のり、マヨ）
29	火	バナナ	バナナ 牛乳	ごはん（精白米・押麦）	スコップ餃子 （豚挽肉、鶏ひき肉、キャベツ、ニラ、きくらげ、おろし生姜、おろしにんにく、鶏がら、醤油、ごま油、スキム、餃子の皮、ポン酢）		コロコロサラダ （胡瓜、人参、ひよこ豆、マヨ、スキム）	すまし汁 （白菜、さつま芋）		キャラメルブレッド　牛乳
30	水		牛乳	たらこスパゲッティ （スパゲッティ、たらこ、玉葱、人参、ピーマン、醤油、中華だし、オリーブ油）		ほうれん草のソテー （ほうれん草、ベーコン、鶏ガラ）		スープ（コンソメ） （大根、長葱）	みかん	とうふ大福　麦茶 （絹豆腐、白玉粉、粒あん、黒練りごま、片栗粉）

きいろのグルー　エネルギーのもとになる おさら

あかのグループ　からだをつくるもとになる おさら

みどりのグループ　からだをじょうぶにする おさら

甘酒は、糀から作られたものを使用しています。（アルコールなしです）

材料の仕入れ状況により、献立が変更することがあります。

〈今月のポイント〉

11月の献立は、”甘酒やおからなど、古くから親しまれた日本の食品に慣れ親しんでもらおう！”です。
砂糖の代わりに、甘酒。小麦の代わりに、おからを使うことで、普段と違った見た目や触感、食感、風味、
味覚などの五感をフル活動させていきましょう！