



2023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	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	厚揚げの胡麻マーボー <small>(厚揚げ豆腐、鶏ひき肉、長葱、人参、白ごま、味噌、醤油、砂糖、酒、おろし生姜、おろしにんにく、油、片栗粉)</small>	切り干し大根のコンソメ煮 <small>(切り干し大根、コンソメ、塩)</small>	なめこ和え <small>(青梗菜、なめこ、ボン酢、塩)</small>	みそ汁 <small>(わかめ、もやし)</small>		スイートポテト 牛乳 <small>(さつまいも、バター、砂糖、牛乳、黒ごま、卵黄)</small>	
2	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ウインナーのトマト煮 <small>(ウインナー、キャベツ、大根、人参、ホールトマト缶、ケチャップ、コンソメ、スキムミルク、油)</small>	南瓜のチーズグリル <small>(南瓜、粉チーズ)</small>	カリフラワーマリネ <small>(カリフラワー、コーン缶、酢、砂糖、塩、オリーブ油)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(水菜、白ごま)</small>		鮭チャーハン 麦茶 <small>(精白米、鮭フレーク、醤油、鶏ガラ、あさつき)</small>	
3	金	文化の日									
4	土	牛乳	牛乳	中華丼 <small>(精白米、押麦、豚肉、白菜、人参、玉葱、小松菜、中華あじ、塩、油、片栗粉)</small>	青のりポテト <small>(じゃが芋、青のり、塩)</small>				柿	練乳パイ 牛乳 <small>(パイシート、練乳)</small>	
6	月	カル鉄ウエハース 牛乳	カル鉄ウエハース 牛乳	ごはん(精白米・押麦)	かじきのガーリック焼き <small>(かじきまぐろ、おろしにんにく、塩、オリーブ油、パセリ粉)</small>	白菜の煮浸し <small>(白菜、油揚げ、おろし生姜、酒、砂糖、醤油)</small>	さつまいもマヨサラダ <small>(さつまいも、レーズン、マヨネーズ、スキム)</small>	★牛汁(沖縄県) <small>(牛肉、人参、大根、醤油、塩)</small>		鶏塩うどん 麦茶 <small>(うどん、鶏肉、長葱、塩、鶏ガラ、ごま油)</small>	
7	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	★がめ煮(福岡県) <small>(鶏肉、里芋、人参、ごぼう、醤油、みりん、酒)</small>	切り昆布のきんぴら <small>(切り昆布、醤油、砂糖、白ごま、油)</small>	もやしの塩和え <small>(もやし、塩、ごま油)</small>	はちみそ汁 <small>(なめこ、絹豆腐)</small>		マロンブレッド 牛乳	
8	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	あじの塩焼き <small>(あじ、塩)</small>	キャベツのスタミナ炒め <small>(キャベツ、にら、おろしにんにく、醤油、みりん、油)</small>	豆腐サラダ <small>(レタス、わかめ、絹豆腐、醤油、砂糖、酢、鶏ガラ、おろしにんにく、ごま油)</small>	スープ(コンソメ) <small>(人参、玉葱)</small>		チキンライス 麦茶 <small>(精白米、鶏肉、マッシュルーム缶、コンソメ、塩、バター、ケチャップ)</small>	
9	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	高野豆腐の卵とじ <small>(高野豆腐、鶏挽き肉、卵、玉葱、長葱、人参、めんつゆ、砂糖、油)</small>	わかめソテー <small>(わかめ、醤油、中華あじ、おろしにんにく、油)</small>	ブロッコリーのごま和え <small>(ブロッコリー、醤油、砂糖、白ごま、ごま油)</small>	すまし汁 <small>(小松菜、油揚げ)</small>		豆乳バナナマフィン 牛乳 <small>(ホットケーキmix、バナナ、無塩バター、メープルシロップ、豆乳、スキム)</small>	
10	金		牛乳	ピビンバ丼 <small>(精白米、押麦、豚挽き肉、小松菜、もやし、人参、醤油、砂糖、おろし生姜、ごま油、塩)</small>	大根の梅ゆかり和え <small>(大根、ゆかり、梅干し、砂糖)</small>			スープ(中華あじ) <small>(春雨、にら)</small>		ツナサラダパン 牛乳	
11	土	牛乳	牛乳	ナポリタン <small>(スパゲッティ、ハム、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ、中華味、砂糖、オリーブ油)</small>				スープ(鶏ガラ) <small>(ほうれん草、えのき)</small>	りんご	たぬきおにぎり 麦茶 <small>(精白米、揚げ玉、青のり、めんつゆ)</small>	
13	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ねぎ塩チキン <small>(鶏肉、長葱、ごま油、塩、おろしにんにく)</small>	★南瓜のいとこ煮(茨城県) <small>(南瓜、茹で小豆、醤油、砂糖)</small>	ほうれん草と鮭のポン酢和え <small>(ほうれん草、人参、鮭フレーク、ボン酢、砂糖、ごま油)</small>	豆乳みそ汁 <small>(キャベツ、しめじ)</small>		味噌バターラーメン 麦茶 <small>(中華麺、鶏挽き肉、もやし、コーン缶、味噌、醤油、鶏ガラ、おろしにんにく、バター)</small>	
14	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	きんぴらごぼうオムレツ <small>(卵、鶏挽き肉、ごぼう、人参、醤油、みりん、スキム、油)</small>	キャベツのトマト煮 <small>(キャベツ、玉葱、ホールトマト缶、コンソメ)</small>	ビーンズサラダ <small>(大豆、ミックスビーンズ、胡瓜、マヨネーズ、スキム)</small>	スープ(コンソメ) <small>(レタス、もやし)</small>		照り焼きチキンパン 牛乳	
15	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	さわらの梅煮 <small>(さわら、梅干し、醤油、砂糖、みりん、酒)</small>	ひじきソテー <small>(ひじき、玉葱、鶏ガラ、塩、油)</small>	★きりざい(新潟県) <small>(小松菜、人参、たくあん、納豆、醤油、白ごま)</small>	はちみそ汁 <small>(じゃが芋、白菜)</small>		マカロニケチャップ 麦茶 <small>(マカロニ、ウインナー、玉葱、ピーマン、ケチャップ、コンソメ、砂糖)</small>	
16	木	麦茶	麦茶	ふりかけごはん <small>(精白米、押麦、かつお節、青のり、白ごま、塩)</small>	★味噌カツ(愛知県) <small>(ヒレカツ、小麦粉、卵、パン粉、油、赤味噌、砂糖、みりん)</small>	ブロッコリーのペペロンチーノ <small>(ブロッコリー、人参、おろしにんにく、中華あじ、オリーブ油)</small>	白菜のレモンサラダ <small>(白菜、水菜、コーン缶、レモン果汁、塩、砂糖、油)</small>	すまし汁 <small>(花麩、あさつき)</small>	みかん	さつまいものバスケットケーキ 牛乳 <small>(さつまいも、クリームチーズ、グラニュー糖、卵、生クリーム、薄力粉)</small>	
17	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	かれいのバター醤油焼き <small>(かれい、バター、醤油)</small>	★ひきなすり(福島県) <small>(大根、人参、高野豆腐、醤油、砂糖、みりん、油)</small>	なめたけ和え <small>(小松菜、もやし、なめたけ、醤油)</small>	★さつまいも汁(鹿児島) <small>(鶏肉、さつまいも、ごぼう)</small>		チーズブレッド 牛乳	
18	土	牛乳	牛乳	クリームシチュー <small>(精白米、押麦、鶏肉、玉葱、人参、南瓜、シチュールー、スキム、油)</small>	コールスローサラダ <small>(キャベツ、胡瓜、コーン缶、マヨネーズ、スキム)</small>				バナナ	ココアカップケーキ 牛乳 <small>(ホットケーキmix、ココア、砂糖、牛乳、スキム)</small>	
20	月	オレンジ 牛乳	オレンジ 牛乳	ごはん(精白米・押麦)	★鮭のちゃんちゃん焼き(北海道) <small>(鮭、キャベツ、玉葱、しめじ、味噌、みりん、砂糖、醤油、バター)</small>	人参のマーメイド煮 <small>(人参、マーメイドジャム、醤油、みりん)</small>	かぶの昆布茶和え <small>(かぶ、かぶの葉、昆布茶)</small>	すまし汁 <small>(とろろ昆布、長葱)</small>		ベーコンとレタスのスパゲッティ 麦茶 <small>(スパゲッティ、ベーコン、レタス、鶏ガラ、おろしにんにく、醤油、オリーブ油)</small>	
21	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	豆腐ハンバーグ <small>(木綿豆腐、鶏挽き肉、玉葱、スキム、塩、油、ケチャップ、ウスターソース)</small>	小松菜とじゃがいものソテー <small>(小松菜、じゃが芋、コンソメ、オリーブ油)</small>	マカロニサラダ <small>(マカロニ、水菜、マヨネーズ、スキム)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(カリフラワー、人参)</small>		つぶあんパン 牛乳	
22	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	★ぶり大根(富山県) <small>(ぶり、大根、醤油、みりん、酒、砂糖、おろし生姜)</small>	南瓜の甘辛炒め <small>(南瓜、醤油、砂糖、みりん、油)</small>	塩麩漬け <small>(白菜、もやし、塩麩)</small>	はちみそ汁 <small>(高野豆腐、いんげん)</small>		★五平もち(長野/愛知県) 麦茶 <small>(精白米、味噌、みりん、砂糖、白ごま)</small>	
23	木	勤労感謝の日									
24	金		牛乳	秋野菜のカレーライス <small>(精白米、押麦、豚肉、玉葱、人参、さつまいも、しめじ、カレールー、スキム、油)</small>	★もみうり(奈良県) <small>(胡瓜、わかめ、砂糖、酢、塩、白ごま)</small>				ぶどうゼリー	練乳バタートースト 牛乳 <small>(食パン、練乳、無塩バター)</small>	
25	土	牛乳	牛乳	焼きうどん <small>(うどん、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ほうれん草、醤油、中華あじ、塩、かつお節、油)</small>				スープ(鶏ガラ) <small>(大根、長葱)</small>	りんご	わかめおにぎり 麦茶 <small>(精白米、炊き込みわかめ)</small>	
27	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	はんぺんのコーンマヨ焼き <small>(はんぺん、コーン缶、マヨネーズ、スキム)</small>	里芋の洋風煮 <small>(里芋、玉葱、コンソメ、塩)</small>	ポン酢レタス <small>(レタス、赤パプリカ、黄パプリカ、ボン酢)</small>	豆乳スープ(鶏ガラ) <small>(青梗菜、えのき)</small>		ごまクッキー 牛乳 <small>(小麦粉、片栗粉、砂糖、スキムミルク、牛乳、白ごま、黒ごま、無塩バター)</small>	
28	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鶏肉と白菜のとろとろ煮 <small>(鶏肉、白菜、長葱、人参、塩、鶏ガラ、おろしにんにく、ごま油、片栗粉)</small>	カリフラワーのカレーソテー <small>(カリフラワー、ツナ缶、カレー粉、中華あじ、酒、油)</small>	チンゲン菜としらすのお浸し <small>(青梗菜、しらす、醤油、砂糖)</small>	はちみそ汁 <small>(納豆、あさつき)</small>		スペシャルレーズンブレッド 牛乳	
29	水	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	たらのパン粉焼き <small>(たら、おろしにんにく、塩、酒、パン粉、オリーブ油、中濃ソース)</small>	小松菜のオイスターソース炒め <small>(小松菜、人参、オイスターソース、鶏ガラ、油)</small>	大根のシャキシャキサラダ <small>(大根、水菜、マヨネーズ、スキム)</small>	すまし汁 <small>(白菜、舞茸)</small>		★ちゃんぽん(長崎県) 麦茶 <small>(中華麺、豚肉、キャベツ、コーン缶、おろしにんにく、おろし生姜、鶏ガラ、牛乳、醤油、油)</small>	
30	木		牛乳	えびのクリームスパゲティ <small>(スパゲッティ、むきえび、キャベツ、玉葱、エリンギ、ホワイトソース缶、コンソメ、牛乳、塩、スキム、オリーブ油)</small>	チキンサラダ <small>(鶏ささみ、レタス、粉チーズ、パルメザン粉、オリーブ油、塩)</small>			スープ(コンソメ) <small>(人参、コーン缶)</small>		みかんゼリー カル鉄ウエハース 麦茶 <small>(オレンジジュース、砂糖、粉寒天、みかん缶)</small>	

きいろのグループ

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

＜今月のポイント＞

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。

11月の献立のテーマは『日本の郷土調理』です。各地域で古くから食べられてきた歴史ある料理を取り入れました！

郷土料理を通して、その土地の歴史や文化を伝えられたらと思います。(★→郷土料理)