

2022年 11月 献立表【幼児食】

* 補食(18:30のおやつ)…野菜ジュース・おせんべい・クッキー・パン・ゼリー

しののめ会 聖星保育園

日付	曜日	朝おやつ		主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	午後おやつ
		乳児	幼児							
1	火	にぼし 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	ローストポーク <small>(豚肩ロース肉、酒、にんにく、みりん、しょう油、砂糖、ケチャップ、オイスターソース、ウスターソース、バター)</small>	白菜と厚揚げの煮びたし <small>(白菜、厚揚げ、しょう油、砂糖、削り節)</small>	ごまドレッシングサラダ <small>(レタス、水菜、赤・青パプリカ、すりごま、玉ねぎ、マヨネーズ、酢、砂糖、コンソメ、スキムミルク、オリーブ)</small>	みそ汁 (里芋、ごぼう、みそ)		クリームパン、牛乳
2	水	干し芋 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	ぶりの幽庵焼き (ぶり、酒、ゆず、しょう油、砂糖)	みそ田楽 (大根、こんにやく、みそ、砂糖、みりん)	春雨の酢の物 (春雨、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、塩)	すまし汁 <small>(とろろ昆布、かぶ、かぶの葉、しょう油、塩)</small>		焼きりんご、ビスケット、牛乳 <small>(りんご、砂糖、バター、生クリーム)(マリービスケット)</small>
3	木	文化の日								
4	金	ウエハース 牛乳	ウエハース 牛乳	ごはん (米、押麦)	豆腐つくね <small>(鶏ひき肉、パン粉、牛乳、絹ごし豆腐、玉ねぎ、しょうが、にんにく、片栗粉、しょう油、みりん、砂糖、マヨネーズ、のり)</small>	さつま芋のハニーバター焼き (さつま芋、バター、はちみつ、塩、パセリ粉)	かぶの浅漬け (かぶ、かぶの葉、キャベツ、昆布茶、塩)	みそ汁 (麩、長ねぎ、みそ)		ピロシキ風焼きパン、牛乳
5	土	チーズ 麦茶	麦茶	(米、豚肩肉、もやし、玉ねぎ、にんにく、しょうが、しょう油、砂糖、中華あじ、片栗粉)				スープ (きくらげ、コーン缶、鶏がら)	グレープフルーツ	にんじんカップケーキ、牛乳 <small>(ホットケーキミックス、にんじん、砂糖、スキムミルク、バター、牛乳)</small>
7	月	プルーン 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	サーモンの塩焼き (サーモン、酒、塩)	里芋のみそ和え (里芋、片栗粉、油、みそ、砂糖、みりん)	チキンサラダ (レタス、ささみ、チーズ、オリーブ油、バジル粉、塩)	すまし汁 (玉ねぎ、白菜、しょう油、塩)		きのこピラフ、牛乳 <small>(米、ウインナー、しめじ、まいたけ、コーン缶、にんにく、コンソメ、塩、バター)</small>
8	火	にぼし 麦茶	麦茶	ひじきのふりかけごはん <small>(豚肩肉、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、酒、砂糖、鶏がら、オイスターソース、塩、油)</small>	塩肉じゃが	しらたきの真砂和え (しらたき、たらこ、酒、しょう油、みりん、青のり)	柿と大根の酢の物 (大根、柿、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (もやし、水菜、みそ)		黒糖レーズンブレッド、牛乳
9	水	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かれのいムニエル (かれい、酒、小麦粉、コンソメ、バター、パセリ粉)	キャベツとにらの炒め物 (キャベツ、にら、ちくわ、鶏がら、油)	かぼちゃのサラダ (かぼちゃ、きゅうり、マヨネーズ、塩)	スープ (小松菜、コーン缶、コンソメ)		はちみつカステラ、牛乳 <small>(小麦粉、卵、砂糖、ベーキングパウダー、はちみつ、みりん、牛乳、油、ざらめ)</small>
10	木	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	バタートッパ <small>(マカロニ、ベーコン、かじき、玉ねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム、ホワイトソース缶、牛乳、スキムミルク、コンソメ、酒、チーズ、パン粉)</small>	マカロニグラタン			スープ (かぶ、かぶの葉、トマト缶、鶏がら)	ぶどうゼリー <small>(ぶどうジュース、砂糖、寒天粉)</small>	たくあん揚げ玉のおにぎり、牛乳 <small>(米、たくあん、揚げ玉、麵つゆ、ごま、塩、のり)</small>
11	金	ミレービスケット 牛乳	麦茶	雑穀ごはん (米、雑穀)	豚汁・けんちん汁 <small>(豚肩肉、大根、にんじん、長ねぎ、里芋、こんにやく、白菜、ごぼう、さつま芋、しめじ、まいたけ、えのき、しょうが、みそ)(鶏もも肉、大根、にんじん、長ねぎ、里芋、こんにやく、白菜、ごぼう、さつま芋、しめじ、まいたけ、えのき、しょうが、しょう油、塩)</small>			りんご・みかん		かぼちゃチーズパン、牛乳
12	土	クラッカー 牛乳	麦茶	ソース焼きそば (中華麺、豚肩肉、キャベツ、もやし、にんじん、玉ねぎ、中濃ソース、鶏がら、青のり、油)				スープ (チンゲン菜、長ねぎ、鶏がら)	柿	カルシウムごはん、牛乳 <small>(米、小松菜、油揚げ、しょう油、砂糖、ごま油、削り節)</small>
14	月	干し芋 牛乳	牛乳	ごはん (米、押麦)	鶏肉のポン酢煮 (鶏もも肉、酒、ポン酢、しょう油、黒砂糖、にんにく、しょうが)	ごまかぼちゃ (かぼちゃ、すりごま、塩)	白菜とりんごのサラダ (白菜、りんご、酢、レモン汁、砂糖、オリーブ油、塩)	みそ汁 (水菜、にんじん、みそ)		ちゃんぽん風うどん、麦茶 <small>(うどん、鶏もも肉、かまぼこ、キャベツ、玉ねぎ、コーン缶、きくらげ、牛乳、みそ、オイスターソース、鶏がら、にんにく、しょうが)</small>
15	火	プルーン 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	さばのみそ煮 (さば、酒、みそ、みりん、砂糖、しょうが)	チンゲン菜のソテー (チンゲン菜、もやし、にんじん、鶏がら、ごま油)	タラモサラダ (じゃが芋、たらこ、桜えび、マヨネーズ、スキムミルク、塩)	すまし汁 (切干大根、しめじ、しょう油、塩)		ミルクブレッド、牛乳
16	水	にぼし 麦茶	麦茶	ビーフストロガノフ風パスタ <small>(スパゲティ、牛肩肉、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト缶、デミグラスソース缶、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、スキムミルク、生クリーム、バター、パセリ粉)</small>			ゆでブロッコリー (ブロッコリー)		ピーチゼリー <small>(牛乳、ネクター、黄桃缶、砂糖、寒天粉)</small>	いなり寿司、牛乳 <small>(米、油揚げ、砂糖、しょう油、酢、塩)</small>
17	木	ウエハース 牛乳	麦茶	わかめごはん (米、炊き込みわかめ)	ミックスフライ(とんかつソース、タルタルソース) <small>(かじき、えび、酒、小麦粉、スキムミルク、卵、パン粉、バジル粉、油、とんかつソース、ピクルス、マヨネーズ、玉ねぎ、砂糖、塩、レタス)</small>	きんぴらごぼう (ごぼう、にんじん、しょう油、砂糖、油)	さつま芋のクリームチーズサラダ (さつま芋、クリームチーズ、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (なめこ、白菜、みそ)	みかん	アップルシナモンケーキ、牛乳 <small>(小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、塩、バター、ヨーグルト、りんご、粉砂糖、練乳、シナモンパウダー)</small>
18	金	ミレービスケット 野菜ジュース	野菜ジュース	カレーライス (米、鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、しめじ、カレールウ、スキムミルク、粉チーズ、しょう油)					柿	ウインナーパン、牛乳
19	土	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	豚ごぼうおにぎり・さけおにぎり (米、豚肩肉、ごぼう、しょう油、砂糖、塩、のり)(米、さけフレーク、小ねぎ、ごま、のり)			豆乳みそ汁 (豆乳、油揚げ、チンゲン菜、にんじん、みそ、鶏がら)		オレンジ	メープルバナナ蒸しパン、牛乳 <small>(ホットケーキミックス、バナナ、砂糖、スキムミルク、メープルシロップ、バター、油、牛乳)</small>
21	月	プルーン 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	ぶり大根 (ぶり、大根、小ねぎ、しょうが、しょう油、酒、砂糖)	かみかみ大豆 (大豆、片栗粉、油、しょう油、砂糖、みりん)	小松菜のマヨなめたけ和え (小松菜、もやし、にんじん、マヨネーズ、なめたけ)	スープ (春雨、キャベツ、鶏がら)		栗まんじゅう、牛乳 <small>(小麦粉、白みそ、砂糖、水あめ、重曹、つぶあん、栗の甘露煮)</small>
22	火	クラッカー 牛乳	麦茶	鶏そぼろ丼 (米、鶏ひき肉、卵、しょうが、しょう油、酒、みりん、砂糖、油、塩、桜でんぶ、ほうれん草)			白菜のゆず和え (白菜、ゆず、ポン酢、砂糖、削り節)	みそ汁 (ごぼう、にんじん、まいたけ、えのき、みそ)		ポテトサラダベーコンパン、牛乳
23	水	勤労感謝の日								
24	木	にぼし 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	牛肉のたれ焼き <small>(牛肩ロース肉、玉ねぎ、りんご、にんにく、しょうが、しょう油、酒、みりん、砂糖、みそ、ごま、ごま油)</small>	焼きかぶのあんかけ <small>(かぶ、かぶの葉、コーン缶、かにかまぼこ、牛乳、鶏がら、片栗粉)</small>	チコレギサラダ (サニーレタス、きゅうり、大根、酢、砂糖、しょう油、鶏がら、のり)	ワンタンスープ (わかめ、ワンタンの皮、鶏がら)		ケチャップライス、牛乳 <small>(米、鶏もも肉、玉ねぎ、ピーマン、コンソメ、しょう油、ケチャップ、粉チーズ、パセリ粉)</small>
25	金	干し芋 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	さけのちゃんちゃん焼き (さけ、酒、キャベツ、玉ねぎ、みそ、みりん、砂糖、バター、パセリ粉)	鶏レバーのカレー風味 <small>(鶏レバー、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、しょう油、砂糖、みりん、カレー粉)</small>	にんじんサラダ (にんじん、もやし、マヨネーズ、スキムミルク、塩)	すまし汁 (白菜、さつま芋、しょう油、塩)		ロールパン、きな粉ミルクココア <small>(ロールパン)(牛乳、スキムミルク、きな粉、ココア、砂糖)</small>
26	土	チーズ 麦茶	麦茶	クリーミーうどん (うどん、鶏ひき肉、玉ねぎ、コーン缶、シチュールウ、牛乳、スキムミルク、バター)			野菜のオープン焼き (にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ)		りんご	おかか焼きおにぎり、牛乳 <small>(米、しょう油、砂糖、削り節、塩、のり)</small>
28	月	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	鶏むね肉の磯辺揚げ (鶏むね肉、酒、小麦粉、片栗粉、鶏がら、青のり、油、麵つゆ)	麻婆白菜 <small>(白菜、にんじん、鶏ひき肉、みそ、しょう油、砂糖、中華あじ、オイスターソース、にんにく、しょうが、片栗粉)</small>	かぶのピクルス風 (かぶ、きゅうり、酢、砂糖、コンソメ)	すまし汁 (小松菜、かぶの葉、切干大根、しょう油、塩)		焼き芋、牛乳 (さつま芋)
29	火	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	さばの南蛮漬け (さば、酒、片栗粉、油、玉ねぎ、酢、砂糖、しょう油)	ひじきのソテー (ひじき、ごぼう、ベーコン、コーン缶、鶏がら、しょう油)	ほうれん草の白和え (ほうれん草、もやし、にんじん、絹ごし豆腐、すりごま、砂糖、しょう油)	みそ汁 (水菜、里芋、みそ)		キャラメルブレッド、牛乳
30	水	プルーン 牛乳	麦茶	ツナオムレツサンド (コッペパン、卵、コンソメ、ブロッコリー、玉ねぎ、ツナ缶、マヨネーズ、チーズ、ケチャップ)			ローストポテト (じゃが芋、油、塩、パセリ粉)	コーンスープ <small>(クリーム・スープ、コーン缶、カブクラゲ、コンソメ、スキムミルク)</small>		昆布だし茶漬け、麦茶 (米、塩昆布、しょう油、塩、あられ)

10日(木)感謝祭礼拝 11日(金)感謝祭祝会 17日(木)11月誕生会 18日(金)焼き芋大会

【旬の食材】さつま芋、里芋、きのこ類、ごぼう、白菜、チンゲン菜、大根、ブロッコリー、かぶ、さば、さけ、柿、りんご、みかん、ゆず…など