２０２３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 乳児	朝おやつ 幼児	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	午後おやつ
1	水	プルーン 麦茶	**麦茶**	**ごはん** （米、押麦）	**かれいの煮付け** （かれい、酒、しょう油、みりん、砂糖、しょうが）	**ごぼうとさつま芋のかき揚げ（選べる味付け）** （ごぼう、さつま芋、玉ねぎ、にんじん、小麦粉、片栗粉、油）（塩、めんつゆ）	**小松菜ののり酢和え** （小松菜、えのき、なめこ、しょう油、酢、砂糖、刻みのり）	**みそ汁** （高野豆腐、なす、みそ）		**焼きりんご、フローズンアイス、牛乳** （りんご、バター、グラニュー糖、メープルシロップ）（牛乳、生クリーム、ヨーグルト、クリームチーズ、砂糖）
2	木	干し芋 麦茶	**麦茶**	**ハンバーガー（選べるソース）** （バンズ、牛ひき肉、豚ひき肉、おから、玉ねぎ、パン粉、牛乳、塩、レタス、チーズ）（中濃ソース、ケチャップ、しょう油、砂糖）（マヨネーズ、みそ、砂糖、牛乳）		**ブロッコリーのソテー** （ブロッコリー、コーン缶、しょう油、バター）	**ミネストローネスープ** （キャベツ、じゃが芋、にんじん、大根、トマト缶、にんにく、バジル粉、コンソメ、砂糖）			**ゆかりごはん、牛乳** （米、ちりめんじゃこ、ゆかりふりかけ、小ねぎ、ごま、しょう油、鶏がら）
3	金	**文　化　の　日**								
4	土	チーズ 麦茶	**麦茶**	**みそ豚丼** （米、豚肩肉、油揚げ、ごぼう、玉ねぎ、もやし、にんじん、酒、みそ、砂糖、みりん、しょう油、しょうが）				**スープ** （水菜、春雨、鶏がら、ごま）	**柿**	**キャロットケーキ、牛乳** （ホットケーキミックス、にんじん、豆乳、砂糖、バター）
6	月	クラッカー 牛乳	**麦茶**	**ごはん** （米、押麦）	**かじきのステーキ　オニオンソース** （かじき、酒、しょうが、塩、片栗粉、油、玉ねぎ、にんにく、しょう油、砂糖、ケチャップ）	**里芋のそぼろ煮** （里芋、鶏ひき肉、酒、しょう油、みりん、砂糖、片栗粉）	**切干大根の梅マヨサラダ** （切干大根、にんじん、きゅうり、梅干し、マヨネーズ、スキムミルク、すりごま）	**みそ汁** （白菜、ひじき、みそ）		**フルーツ練乳ヨーグルト、ウエハース、麦茶** （ヨーグルト、バナナ、みかん缶、レーズン、練乳、砂糖）（カル鉄ウエハース）
7	火	どうぶつビスケット 牛乳	**麦茶**	**ごはん** （米、押麦）	**しそつくね** （鶏ひき肉、はんぺん、ねぎ、大葉、しょうが、酒、鶏がら、油、ポン酢）	**きのこのバターソテー** （エリンギ、しめじ、きくらげ、にら、コーン缶、鶏がら、バター）	**トマトのクリームチーズ和え** （トマト、クリームチーズ、バジル粉、しょう油、オリーブ油、塩）	**すまし汁** （大根、ほうれん草、しょう油、塩）		**マロンブレッド、牛乳**
8	水	胚芽スティック 牛乳	**麦茶**	**ごはん** （米、押麦）	**キャベツオムレツ** （卵、スキムミルク、ベーコン、高野豆腐、キャベツ、鶏がら、中濃ソース、砂糖）	**温野菜** （ブロッコリー、カリフラワー、塩）	**ごぼうとにんじんのサラダ** （ごぼう、にんじん、ツナ缶、マヨネーズ、めんつゆ）	**みそ汁** （わかめ、もやし、みそ）		**かぼちゃカップケーキ、牛乳** （ホットケーキミックス、かぼちゃ、牛乳、スキムミルク、バター）
9	木	ミレービスケット 牛乳	**麦茶**	**ごはん** （米、押麦）	**さばのごま焼き** （さば、酒、すりごま、みそ、しょう油、みりん、砂糖、ごま油）	**鶏レバーのケチャップ炒め** （鶏レバー、もやし、にら、トマト缶、しょうが、にんにく、酒、しょう油、砂糖、ケチャップ、鶏がら、油）	**水菜のドレッシングがけ** （水菜、コーン缶、にんじん、玉ねぎ、豆乳、しょう油、レモン汁、塩）	**スープ** （チンゲン菜、レタス、鶏がら）		**たぬきときつねのおにぎり、牛乳** （米、桜えび、天かす、青のり、めんつゆ、油揚げ、しょう油、みりん、砂糖、のり）
10	金	にぼし 麦茶	**麦茶**	**雑穀ごはん** （米、押麦、赤米、黒米）	**けんちん汁、豚汁** （鶏もも肉、大根、長ねぎ、ごぼう、白菜、里芋、さつま芋、にんじん、しめじ、まいたけ、えのき、こんにゃく、しょうが、しょう油、塩）（豚肩肉、大根、長ねぎ、ごぼう、白菜、里芋、さつま芋、にんじん、しめじ、まいたけ、えのき、こんにゃく、しょうが、みそ）				**りんご、みかん**	**ツナサラダパン、牛乳**
11	土	プルーン 麦茶	**麦茶**	**豆乳クリームパスタ** （スパゲッティ、鶏もも肉、ほうれん草、玉ねぎ、豆乳、シチュールウ、コンソメ、粉チーズ、パセリ粉、塩、バター）			**かぶのマリネ** （かぶ、柿、レーズン、レモン汁、砂糖、塩、オリーブ油）	**スープ** （にんじん、かぶの葉、中華あじ、しょう油）		**巻き寿司、牛乳** （米、かにかまぼこ、レタス、マヨネーズ、スキムミルク、酢、砂糖、塩、のり）
13	月	どうぶつビスケット 牛乳	**麦茶**	**ごはん** （米、押麦）	**さけの野菜あんかけ** （さけ、酒、塩、片栗粉、油、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、きくらげ、砂糖、しょう油、酢、鶏がら、ごま油）	**小松菜の煮びたし** （小松菜、油揚げ、しょう油、砂糖、みりん）	**さつま芋のコロコロサラダ** （さつま芋、チーズ、マヨネーズ、スキムミルク）	**みそ汁** （麩、キャベツ、みそ）		**担々麺、牛乳** （中華めん、豚ひき肉、玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん、しょう油、みそ、鶏がら、ねりごま、すりごま、にんにく、酢、片栗粉）
14	火	チーズ 麦茶	**麦茶**	**ごはん** （米、押麦）	**高野豆腐の肉巻き** （豚肩ロース肉、高野豆腐、しょう油、砂糖、みりん、オイスターソース、のり）	**白菜の甘煮** （白菜、にんじん、しょう油、みりん、鶏がら、しょうが、片栗粉）	**大根とじゃこの和え物** （大根、水菜、ちりめんじゃこ、酢、砂糖、塩、ごま油）	**スープ** （まいたけ、にら、鶏がら）		**照り焼きチキンパン、牛乳**
15	水	クラッカー 牛乳	**麦茶**	**ごはん** （米、押麦）	**ぶりのケチャップ照り焼き** （ぶり、酒、しょう油、みりん、砂糖、しょうが、ケチャップ）	**里芋のジャーマンポテト風** （里芋、玉ねぎ、ベーコン、にんにく、鶏がら、オリーブ油、塩、パセリ粉）	**ほうれん草のごま和え** （ほうれん草、にんじん、すりごま、めんつゆ）	**みそ汁** （なす、ねぎ、みそ）		**ひじきごはん、牛乳** （米、ひじき、にんじん、小松菜、しょう油、鶏がら、砂糖、塩、ごま油）
16	木	ミレービスケット 野菜ジュース	**麦茶**	**きのこごはん** （米、油揚げ、えのき、しめじ、まいたけ、しょう油、砂糖、みりん）	**ゆかり鶏天** （鶏もも肉、卵、ゆかりふりかけ、酢、小麦粉、片栗粉、油）	**きんぴらごぼう** （ごぼう、にんじん、しょう油、砂糖）	**ブロッコリーとレタスのサラダ** （ブロッコリー、レタス、コーン缶、マヨネーズ、ヨーグルト、レモン汁、砂糖、塩）	**すまし汁** （切干大根、みつ葉、しょう油、塩）	**ピーチゼリー** （ピーチネクター、カルピス、もも缶、砂糖、寒天粉）	**ゆずのパウンドケーキ、牛乳** **（小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、クリームチーズ、牛乳、バター、塩、ゆず、ゆず果汁）**
17	金	せんべい 牛乳	**野菜ジュース**	**カレーライス** （米、牛肩肉、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、エリンギ、スキムミルク、カレールウ、油）					**柿**	**チーズブレッド、牛乳**
18	土	胚芽スティック 牛乳	**麦茶**	**パエリア風** （米、えび、鶏もも肉、玉ねぎ、赤・黄パプリカ、にんじん、トマト缶、にんにく、酒、コンソメ、砂糖、パセリ粉、オリーブ油）			**グリーンサラダ** （サニーレタス、きゅうり、グレープフルーツ、レモン汁、粉チーズ、オリーブ油、塩）	**コーンスープ** （コーン缶、クリームコーン缶、豆乳、鶏がら）		**春巻きパイ、牛乳** （春巻きの皮、りんご、バター、砂糖、レモン汁、粉糖）
20	月	チーズ 麦茶	**麦茶**	**ごはん** （米、押麦）	**甘辛チキン** （鶏もも肉、しょう油、砂糖、はちみつ、片栗粉、油、ごま）	**チンゲン菜のオイスターソース炒め** （チンゲン菜、しめじ、まいたけ、きくらげ、にんにく、鶏がら、オイスターソース、オリーブ油、片栗粉）	**タラモサラダ** （じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、たらこ、マヨネーズ、スキムミルク、酢、塩）	**すまし汁** （大根、油揚げ、しょう油、塩）		**スープ春雨、牛乳** （春雨、桜えび、キャベツ、コーン缶、小ねぎ、しょうが、鶏がら、しょう油、片栗粉）
21	火	干し芋 麦茶	**麦茶**	**ごはん** （米、押麦）	**あじの南蛮漬け** （あじ、にんにく、しょうが、酒、片栗粉、油、玉ねぎ、黄パプリカ、酢、砂糖、しょう油）	**かぶの煮物** （かぶ、かぶの葉、厚揚げ、鶏がら、しょう油、砂糖）	**にんじんの塩昆布ナムル** （にんじん、豆もやし、塩昆布、鶏がら、にんにく、ごま油）	**みそ汁** （かぼちゃ、にら、みそ）		**つぶあんぱん、牛乳**
22	水	にぼし 麦茶	**麦茶**	**焼きそば** （焼きそばめん、豚ひき肉、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、鶏がら、中濃ソース、オイスターソース、しょう油、油）				**スープ** （ほうれん草、カリフラワー、鶏がら）	**りんごゼリー** （りんごジュース、寒天粉、砂糖）	**ガリバタさけチャーハン、牛乳** （米、さけフレーク、玉ねぎ、ねぎ、にんにく、しょう油、みりん、バター）
23	木	**勤　労　感　謝　の　日**								
24	金	プルーン 麦茶	**麦茶**	**ごはん** （米、押麦）	**肉じゃが** （豚肩肉、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、しらたき、しょう油、砂糖、みりん、酒）	**小松菜の炒め物** （小松菜、もやし、鶏がら、しょう油、砂糖、油）	**なめこのおろし和え** （なめこ、大根、ポン酢、砂糖）	**みそ汁** （ごぼう、水菜、みそ）		**きな粉ドーナツ、牛乳** （ホットケーキミックス、おから、ベーキングパウダー、木綿豆腐、油、きな粉、グラニュー糖、塩）
25	土	クラッカー 牛乳	**麦茶**	**じゃこマヨトースト／チキンサンド** （食パン、ちりめんじゃこ、コーン缶、青のり、マヨネーズ、チーズ）（ロールパン、鶏もも肉、キャベツ、しょう油、砂糖、オイスターソース）			**焼きかぼちゃのガーリックマリネサラダ** （かぼちゃ、ベーコン、にんにく、酢、塩、油、パセリ粉）	**ミルクスープ** （マッシュルーム、玉ねぎ、コンソメ、牛乳、バター）		**キンパ風おにぎり、牛乳** （米、牛肩肉、にんじん、たくあん、小ねぎ、しょう油、鶏がら、砂糖、にんにく、ごま、のり、塩）
27	月	どうぶつビスケット 牛乳	**牛乳**	**ごはん** （米、押麦）	**サーモンのヨーグルトみそ焼き** （サーモン、酒、ヨーグルト、みそ、しょう油、砂糖、しょうが、レモン汁）	**ブロッコリーとじゃが芋のソテー** （ブロッコリー、じゃが芋、にんにく、鶏がら、バター）	**コールスローサラダ** （キャベツ、にんじん、コーン缶、マヨネーズ、スキムミルク、砂糖、酢、パセリ粉）	**スープ** （かぶ、かぶの葉、もやし、コンソメ）		**豆乳カレーうどん、麦茶** （うどん、鶏もも肉、にんじん、玉ねぎ、水菜、豆乳、カレールウ、めんつゆ）
28	火	胚芽スティック 牛乳	**麦茶**	**ごはん** （米、押麦）	**厚揚げと豚ばら肉のすき煮** （厚揚げ、豚ばら肉、玉ねぎ、しめじ、しょう油、砂糖、みりん、酒、片栗粉）	**大根もち** （大根、桜えび、大葉、鶏がら、片栗粉、小麦粉、ごま油、ポン酢）	**里芋のおかか和え** （里芋、にんじん、しょう油、砂糖、かつお節）	**みそ汁** （わかめ、白菜、みそ）		**スペシャルレーズンブレッド、牛乳**
29	水	チーズ 麦茶	**麦茶**	**ごはん** （米、押麦）	**ぶりの竜田焼き** （ぶり、しょうが、しょう油、酒、みりん、片栗粉、油）	**ひじきの煮物** （ひじき、にんじん、油揚げ、しょう油、砂糖、みりん）	**ゆずみそ和え** （チンゲン菜、えのき、ゆず、みそ、しょう油、砂糖、ごま油）	**スープ** （カリフラワー、ブロッコリー、鶏がら）		**炊き込みごはん、牛乳** （米、ベーコン、ごぼう、にんじん、しょう油、砂糖）
30	木	プルーン 麦茶	**麦茶**	**ビビンバ丼** （米、豚ひき肉、ほうれん草、にんじん、豆もやし、にんにく、しょうが、酒、鶏がら、しょう油、みりん、砂糖）		**白菜の浅漬け** （白菜、かつお節、塩、ごま、しょう油）	**酸辣湯** （絹ごし豆腐、ねぎ、にら、きくらげ、酢、しょう油、砂糖、鶏がら、片栗粉）		**みかん**	**さつま芋のマフィン、牛乳** （小麦粉、ベーキングパウダー、卵、さつま芋、グラニュー糖、牛乳、バター、塩）

9日（木）感謝祭礼拝　10日（金）感謝祭祝会　16日（木）誕生会　17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