

# 献立表

2023年11月

こども園るんびにい(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 水	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 青菜ともやしの和え物	米 じゃがいも、油、砂糖	淡色みそ、寿司あげ、いわし(煮干し) 豚ひき肉 糸かつお	はくさい、たまねぎ、小ねぎ たまねぎ、人参 ほうれんそう、もやし	しょうゆ しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 いりこ おかかおにぎり	米	▲牛乳、いりこ かつお節花かつお		しょうゆ
02 木	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ごはん 大根のすまし汁 魚の竜田揚げ 甘酢野菜	米 片栗粉、油 砂糖	いわし(煮干し) あじ50g	たまねぎ、大根、小ねぎ、カットわかめ 人参、かぼちゃ、しょうが きゅうり、キャベツ、人参	しょうゆ(うすくち)、食塩 しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 昆布 ツナパン	●★ホットケーキ粉、★マヨネーズ	▲牛乳(低脂肪) ツナ水煮缶、▲牛乳、★卵	たまねぎ、パセリ	
03	昼食	文化の日				
04 土	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	他人丼 豆腐のみそ汁	米、砂糖、片栗粉	★卵、豚肉(肩) ソフト豆腐、淡色みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、人参、ねぎ たまねぎ、キャベツ、小ねぎ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 昆布 海苔巻きおにぎり	米	▲牛乳(低脂肪)	焼きのり	
06 月	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん 中華スープ 魚のマリネ 小松菜とエノキの和え物	米 ごま油 油、片栗粉、砂糖	白身魚50g 糸かつお	たまねぎ、もやし、にら トマト、たまねぎ、きゅうり、パセリ こまつな、えのきたけ、人参	鶏がらだし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩 酢、しょうゆ(うすくち)、こしょう、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	いりこ チーズ ツナおにぎり	米、★マヨネーズ	いりこ ▲チーズ、ツナ水煮缶	焼きのり	
07 火	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	麦ごはん すまし汁 鶏の韓国風焼き きんぴらレンコン	米、●押麦 じゃがいも、ごま油、砂糖 糸こんにゃく、砂糖	ソフト豆腐、かつお節花かつお 鶏もも肉	たまねぎ、カットわかめ、こんぶ(だし用) 人参、たまねぎ、にんにく、しょうが れんこん、人参	しょうゆ(うすくち)、食塩 しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 昆布 チーズまんじゅう	●★ホットケーキ粉、砂糖	▲牛乳(低脂肪) ▲クリームチーズ、▲バター、★卵		
08 水	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん きのこ汁 厚揚げと野菜の煮物 納豆サラダ	米 板こんにゃく、砂糖	淡色みそ、いわし(煮干し) 豚肉(もも)、厚揚げ 納豆、鶏ささ身	しめじ、えのきたけ、人参、なめこ、小ねぎ、干しいたけ 大根、人参、ごぼう、いんげん、干しいたけ もやし、きゅうり、人参	しょうゆ、酒 しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 いりこ ひじきごはん	米	▲牛乳、いりこ 寿司あげ	人参、芽ひじき	しょうゆ(うすくち)
09 木	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ごはん すまし汁 魚のみそ焼き マロニーの酢の物	米 マロニー、砂糖	寿司あげ、かつお節花かつお かんぱち、淡色みそ ★卵、ごま	たまねぎ、大根、小ねぎ、こんぶ(だし用) トマト、ブロッコリー きゅうり、キャベツ、人参	しょうゆ(うすくち)、食塩 酒、本みりん 酢、しょうゆ(うすくち)、食塩
	午後おやつ	牛乳 昆布 お麩ラスク	●焼ふ、砂糖	▲牛乳(低脂肪) ▲バター		
10 金	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん みそ汁 手羽と大根のべっこう煮 長いものサラダ	米 砂糖 ながいも、★マヨネーズ	ソフト豆腐、淡色みそ、いわし(煮干し) 鶏手羽肉 ツナ水煮缶、ごま	たまねぎ、小ねぎ、カットわかめ 大根、人参、しょうが ほうれんそう、人参、コーン缶	しょうゆ、本みりん 食塩
	午後おやつ	牛乳 いりこ さつまいも団子	だんご粉、さつまいも、砂糖	▲牛乳、いりこ きな粉		食塩
11 土	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	焼うどん かぼちゃの甘煮	●干しうどん 砂糖	豚肉(もも)	キャベツ、もやし、人参、たまねぎ、ピーマン かぼちゃ	しょうゆ、ケチャップ、こしょう、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 昆布 海苔巻きおにぎり	米	▲牛乳(低脂肪)	焼きのり	
13 月	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	お弁当の日				
	午後おやつ	牛乳 いりこ インドサモサ	じゃがいも、●ぎょうざの皮、油	▲牛乳、いりこ 豚ひき肉	たまねぎ	食塩、カレー粉
14 火	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	麦ごはん 野菜汁 ひじき入りハンバーグ キャベツのしそ和え	米、●押麦 ●パン粉	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、★卵、▲脱脂粉乳 しらす干し	しめじ、はくさい、たまねぎ、人参、小ねぎ トマト、たまねぎ、人参、芽ひじき キャベツ、きゅうり、人参、しそ	しょうゆ(うすくち)、食塩 ケチャップ、中濃ソース、こしょう、食塩
	午後おやつ	牛乳 昆布 マカロニきな粉	●マカロニ、砂糖	▲牛乳(低脂肪) きな粉		食塩
15 水	午前おやつ	牛乳(ミルク)いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	豆まめキーマカレー 白菜とりんごのサラダ	米、●小麦粉 油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、大豆、▲バター、かつお節花かつお、いわし(煮干し)	たまねぎ、人参、りんご、ピーマン、トマト、セロリ、にんにく はくさい、りんご、きゅうり	ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、食塩 酢、食塩、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 いりこ 豚五目おにぎり	米	▲牛乳、いりこ 豚ひき肉	しめじ、人参、ごぼう、いんげん	
16 木	午前おやつ	調整豆乳 昆布		調整豆乳		
	昼食	ごはん すまし汁	米	寿司あげ、かつお節花かつお	たまねぎ、みずな、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、食塩

		魚の梅焼き きゃべつのマヨサラダ	★マヨネーズ、砂糖	ぶり ★卵	人参、チンゲンサイ、うめ干し キャベツ、きゅうり、人参	酒、しょうゆ
	午後おやつ	調整豆乳 昆布 じゃが芋もち	じゃがいも、片栗粉、油	調整豆乳		食塩
17	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
金	昼食	ごはん えのきのみそ汁 千草焼き 根菜の煮物	米 砂糖 さといも、砂糖	淡色みそ、いわし(煮干し) ★卵	えのきたけ、たまねぎ、小ねぎ、カットわかめ キャベツ、ブロッコリー、人参、にら、たまねぎ、干しいたけ	しょうゆ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 いりこ かぼちゃマフィン	●★ホットケーキ粉、砂糖	▲牛乳、いりこ ★卵、▲無塩バター、▲牛乳	かぼちゃ	
18	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
土	昼食	マーボー丼 きゅうりとエノキの酢の物	米、油、砂糖、片栗粉 砂糖	ソフト豆腐、豚ひき肉、淡色みそ 鶏ささ身	ねぎ、たまねぎ、人参、にんにく、しょうが きゅうり、えのきたけ	しょうゆ 酢、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 昆布 クラッカーのジャムサンド		▲牛乳(低脂肪)	いちごジャム	
20	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
月	昼食	ごはん たまごのみそ汁 魚のかば焼き 人参ともやしのごまサラダ	米 砂糖、油、片栗粉 油、砂糖	★卵、寿司あげ、淡色みそ、かつお節花かつお あじ50g ごま	たまねぎ、小ねぎ、こんぶ(だし用) 人参、かぼちゃ、しょうが もやし、ほうれんそう、人参	しょうゆ 酢、しょうゆ(うすくち)、食塩
	午後おやつ	いりこ チーズ 肉カレーおにぎり	米、砂糖、油	いりこ ▲チーズ、豚肉(肩)	たまねぎ、焼きのり	しょうゆ、カレー粉
21	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
火	昼食	麦ごはん すまし汁 鶏の唐揚げ ポテトサラダ	米、●押麦 片栗粉、油 じゃがいも、★マヨネーズ	いわし(煮干し) 鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、小ねぎ、カットわかめ トマト、ブロッコリー、にんにく、しょうが たまねぎ、人参、きゅうり	しょうゆ(うすくち)、食塩 しょうゆ、酒 こしょう、食塩
	午後おやつ	牛乳 昆布 リンゴ蒸しパン	●小麦粉、砂糖	▲牛乳(低脂肪) ★卵、▲牛乳、▲バター、▲脱脂粉乳	りんご	
22	午前おやつ	牛乳(ミルク)いりこ		▲牛乳、いりこ		
水	昼食	ごはん みそ汁 かぼちゃの五目あんかけ 青菜のじゃこ和え	米 ●小麦粉 砂糖、片栗粉、油、ごま油 砂糖	淡色みそ、いわし(煮干し) 豚肉(肩) しらす干し	えのきたけ、はくさい、たまねぎ、人参、小ねぎ かぼちゃ、たまねぎ、人参、干しいたけ こまつな、キャベツ、人参	酒、しょうゆ しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 いりこ あげごはん	米	▲牛乳、いりこ 寿司あげ	人参、こんぶ(だし用)	しょうゆ
23	昼食	勤労感謝の日				
24	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
金	昼食	ごはん 納豆汁 八宝菜 もやしのカレーサラダ	米 片栗粉、油、ごま油、砂糖 油、砂糖	ソフト豆腐、納豆、淡色みそ、かつお節花かつお 豚肉(ばら)、厚揚げ 鶏ささ身	なめこ、たまねぎ、小ねぎ、出し昆布 はくさい、たまねぎ、人参、ピーマン、コーン缶、干しいたけ	鶏がらだし汁、しょうゆ 酢、しょうゆ(うすくち)、食塩、カレー粉
	午後おやつ	牛乳 いりこ あげパン	●ロールパン、砂糖、油	▲牛乳、いりこ きな粉		
25	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
土	昼食	スパゲティナポリタン風 人参のおかか煮	●スパゲティ 板こんにゃく	豚肉(ばら)、▲粉チーズ 糸かつお	たまねぎ、ピーマン、人参 人参、大根	ケチャップ しょうゆ、本みりん
	午後おやつ	牛乳 昆布 海苔巻きおにぎり	米	▲牛乳(低脂肪)	焼きのり	
27	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
月	昼食	ごはん 豚汁 魚の照り焼き 切干大根の煮物	米 板こんにゃく 砂糖	豚肉(ばら)、淡色みそ、いわし(煮干し) ぶり 寿司あげ、いわし(煮干し)	はくさい、人参、ごぼう、小ねぎ 人参、かぼちゃ、しょうが 人参、切り干しだいこん	しょうゆ、本みりん しょうゆ
	午後おやつ	いりこ チーズ 梅おにぎり	米	いりこ ▲チーズ	うめ干し、焼きのり	
28	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
火	昼食	お誕生日会 フィッシュバーガー 野菜スープ チーズ焼き フルーツ	●バーガーパン、●パン粉、●小麦粉、油 じゃがいも	さわら、★卵 いわし(煮干し) ウインナー、▲ピザ用チーズ	トマト、きゅうり、たまねぎ えのきたけ、人参、たまねぎ ブロッコリー みかん	ケチャップ、こしょう、食塩 鶏がらだし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩
	午後おやつ	牛乳 昆布 蒸しカステラ	●小麦粉、砂糖	▲牛乳(低脂肪) ★卵		
29	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
水	昼食	ごはん 豆腐のみそ汁 肉じゃが 蓮根マリネ	米 じゃがいも、しらたき、砂糖、油 砂糖	ソフト豆腐、淡色みそ、いわし(煮干し) 豚肉(肩)	たまねぎ、小ねぎ たまねぎ、人参、いんげん れんこん、きゅうり、人参、ごぼう、コーン(冷凍)	しょうゆ、みりん 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 いりこ 夕焼けおにぎり	米	▲牛乳、いりこ しらす干し	人参	しょうゆ、みりん
30	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
木	昼食	ごはん すまし汁 魚のピカタ かみかみサラダ	米 ●焼ふ ●小麦粉、油 ★マヨネーズ	いわし(煮干し) さわら、★卵 鶏ささ身、ごま	みずな、たまねぎ、小ねぎ ブロッコリー、人参、パセリ きゅうり、ごぼう、人参	しょうゆ(うすくち)、食塩 ケチャップ、こしょう、食塩 酢、しょうゆ、こしょう、食塩
	午後おやつ	牛乳 昆布 大学いも	さつまいも、砂糖、油	▲牛乳(低脂肪) ごま		しょうゆ