



11月 幼児食献立表



赤・・・血や肉や骨を作る

黄・・・熱や力となる

緑・・・体の調子を整える

曜日	献立名	おもな材料(昼食・おやつ)			曜日	献立名	おもな材料(昼食・おやつ)		
		赤	黄	緑			赤	黄	緑
1 水	ご飯 揚げ魚あんかけ 切干大根炒め みそ汁 果物 かぼちゃサンド	カレイ かまぼこ 生クリーム 牛乳 ふ	ごはん 片栗粉 油 さとう 食パン バター	玉ねぎ/人参 しいたけ ピーマン 切干大根 こんにやく 小松菜/かぼちゃ	15 水	ご飯 さばのみそ焼き 納豆和え すまし汁 果物 ヨーグルト	さば 納豆 豆腐 ヨーグルト	ごはん さとう クッキー	人参 からしな のり モロヘイヤ
2 木	ご飯 豆腐と豚肉みそ炒め 酢の物 すまし汁 果物 大学芋	豆腐 豚肉 しらす干し ヨーグルト	ごはん 油 そうめん さつま芋 さとう ごま	ピーマン しいたけ/たけのこ 人参 わかめ きゅうり ねぎ/長ネギ	16 木	ご飯 豆腐のつくねあんかけ キャベツごま和え みそ汁 果物 スイートポテト	豆腐 豚ひき肉 たまご 油揚げ 牛乳 ヨーグルト	ごはん 片栗粉 油 さつま芋 さとう バター/ごま	人参/玉ねぎ ひじき キャベツ もやし 小松菜 大根
3 金	文化の日				17 金	弁当会 	牛乳	食パン バター ごま さとう	
4 土	カレーライス ヨーグルトサラダ すまし汁 ゼリー	鶏肉 ヨーグルト	ごはん じゃがいも バター せんべい	人参/玉ねぎ ナス しめじ わかめ りんご/バナナ パイ/みかん	18 土	ご飯 豚肉の生姜焼き 青菜とこんにやくのごま和え みそ汁 果物 レーズンパン	豚肉 ふ 牛乳	ごはん ごま さとう パン 油	玉ねぎ 人参 ニラ/しめじ ほうれん草 キャベツ こんにやく
6 月	ご飯 煮つけ お浸し すまし汁 果物 ふかし芋	ちくわ 生揚げ 豚肉 牛乳	ごはん さつま芋	昆布/こんにやく ほうれん草 白菜 えのき/わかめ 大根	20 月	三色丼 モズク酢の物 みそ汁 果物 くずもち	たまご 鶏ひき肉 きなこ 牛乳	ごはん 油 さとう じゃがいも 芋くず 黒さとう	小松菜 もずく きゅうり 大根 人参
7 火	親子丼 酢みそ和え みそ汁 果物 バナナヨーグルト	鶏肉 たまご いかに ヨーグルト	ごはん さとう じゃがいも	玉ねぎ/人参 しいたけ きぬさや 大根/きゅうり ほうれん草 バナナ	21 火	スパゲッティナポリタン ブロッコリーサラダ ゆで卵 すまし汁 果物 炊き込みご飯	ウインナー 粉チーズ ヨーグルト たまご 鶏肉 油あげ	スパゲッティ 油 マヨネーズ ごはん	人参/玉ねぎ わかめ/えのき ピーマン/ねぎ マッシュルーム ブロッコリー/りんご ひじき/ごぼう
8 水	ごはん サンマ蒲焼き ポテトサラダ みそ汁 果物 プリン	サンマ たまご 牛乳	ごはん 片栗粉 さとう じゃがいも マヨネーズ ウエハース	大根/きゅうり しそ/じゃが芋 人参/りんご 小松菜 えのき コーン	22 水	ご飯 ハンバーグ ポカポテサラダ みそ汁 果物 誕生日ケーキ	豚ひき肉 鶏ひき肉 たまご 油揚げ	ごはん パン粉 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ ケーキ/ジュース	玉ねぎ パン粉 きゅうり えのき ねぎ/パイ
9 木	沖縄そば もずく天ぷら なます 果物 おにぎり	豚肉 かまぼこ ちくわ ツナ たまご 鮭	そば 油 さとう 小麦粉	ねぎ 玉ねぎ もずく 大根 人参 ニラ/のり	23 木	勤労感謝の日 			
10 金	ご飯 豆腐ステーキ 白菜ゆかり和え みそ汁 果物 お好み焼き	豆腐 豚ひき肉 たまご サクラエビ ヨーグルト	ごはん 油 さとう 片栗粉 小麦粉	人参/玉ねぎ キャベツ しいたけ 絹さや 白菜/きゅうり 小松菜/しめじ	24 金	ご飯 さばの塩焼き きゅうりの梅肉和え 筑前煮 みそ汁/果物 モズク入りヒラマチ	さば ちきあげ 豆腐 たまご ツナ 牛乳	ごはん 小麦粉 油	きゅうり 人参/もずく ごぼう/なめこ レンコン しいたけ 小松菜/ニラ
11 土	miniうどんどう会				25 土	ドライカレー かみかみ和え モズクスープ 果物 チョコサンド	豚ひき肉 粉チーズ さきいか 牛乳	ごはん ごま さとう 油 食パン	人参/玉ねぎ コーン ピーマン/ねぎ きゅうり キャベツ 大根/もずく
13 月	ひじきご飯 揚げ春巻き 青菜としめじのお浸し ゆし豆腐 果物 チンピン	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 牛乳	ごはん 油 小麦粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 さとう	人参 ひじき さやいんげん チンゲン菜 しめじ ねぎ	27 月	ご飯 チキン照り焼き ポテトサラダ 野菜スープ 果物 ホットケーキ	鶏肉 ハム ベーコン たまご 牛乳	ごはん じゃがいも マヨネーズ 小麦粉 さとう バター	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 大根/みかん
14 火	カレーうどん きびなごから揚げ おかか和え 果物 さつま芋おにぎり	豚肉 鶏レバー きびなご	うどん 油 片栗粉 さつま芋 ごはん ごま	人参/玉ねぎ キャベツ グリーンピース しめじ/もやし 小松菜 コーン	28 火	五目焼きそば おかか和え すまし汁 果物 フルーチェ	いか 豚肉 牛乳	中華めん 油 ウエハース	玉ねぎ/人参 アオサ/えのき もやし キャベツ 大根/ネギ きゅうり
29 水	ご飯 酢豚 キャベツの中華和え コーンスープ 果物 黒糖蒸しパン	豚肉 たまご ササミ 牛乳	ごはん 片栗粉 さとう	人参/玉ねぎ 赤パプリカ しいたけ 油 強力粉 黒砂糖	29 水	ご飯 魚のあけほの焼き お浸し つくね汁 果物 かぼちゃ団子	豚肉 たまご ササミ 牛乳	ごはん 片栗粉 さとう 油 強力粉 黒砂糖	人参/玉ねぎ 赤パプリカ しいたけ 油 強力粉 黒砂糖
30 木	ご飯 魚のあけほの焼き お浸し つくね汁 果物 かぼちゃ団子	鯛 粉チーズ 鶏ひき肉 たまご なると ヨーグルト	ごはん マヨネーズ パン粉/さとう 小麦粉/片栗粉 さつま芋 白玉粉	人参 ほうれん草 キャベツ のり/ネギ えのき/わかめ かぼちゃ	30 木				

園児が掘ったさつま芋で 美味しい給食が提供できました。

☆さつま芋の甘煮☆(4人分)

- ①さつま芋・人参(各100g)、生しいたけ80gを太い棒状に切り、片栗粉をつけて油で揚げます。
- ②醤油・砂糖・酢(各大さじ1)で煮ます。
- ③ゴマをからめて出来上がりです。

☆材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。

(作成者) 栄養士 玉城 朋子