



11月 予定献立表(幼児)



えがお保育園

※午前おやつは1・2歳児のみです。

日付 曜日	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	昼食に使う主な食材		
				血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの
14 月	麦茶 せんべい	ごはん・すまし汁 サケのネギみそ焼き・ゴマ和え 吹き寄せ煮	甘辛かぼちゃもち 牛乳	魚(サケ) 高野豆腐	米 里芋	ほうれん草・えのき 長ネギ・小ネギ・インゲン・しめじ 人参・ごぼう
1 15 火	麦茶 クッキー	ごはん・みそ汁 豚肉と春雨の炒め物 もやし中華和え	ピザポテト 牛乳	豚肉	米・里芋 春雨	絹さや 玉ねぎ・人参・キクラゲ・ニラ もやし・きゅうり・ミニトマト
2 16 水	麦茶 クッキー	ごはん・みそ汁 鶏肉のゴマ照り焼き・ゆで野菜 野菜の炊き合わせ	キャロット蒸しパン 牛乳	鶏肉	米	玉ねぎ・キャベツ ブロッコリー かぶ・人参・椎茸
17 木	麦茶 せんべい	ツナカレー ごぼう入りチキンサラダ りんご	ピーチゼリー &せんべい 牛乳	ツナ 鶏肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・コーン ごぼう・きゅうり・キャベツ・人参 りんご
4 18 金	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 カレイの煮付け 青菜の納豆和え	すいとん 牛乳	魚(カレイ) 納豆	米	かぼちゃ・長ネギ 白菜 ほうれん草・人参
5・19 土		ジャムパン・ヨーグルト バナナ				
7 21 月	麦茶 クッキー	塩ラーメン レンコンとじゃがいもの金平 みかん	わかめおにぎり 牛乳	挽肉	ラーメン じゃがいも	玉ねぎ・赤ピーマン・もやし・チンゲン菜・コーン レンコン・人参 みかん
8 22 火	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 白身魚の唐揚げ・ゆかり和え ひじきの煮物	りんごケーキ 牛乳	魚(タラ) ひじき・油揚げ	米	大根 キャベツ 人参・枝豆
9 水	麦茶 クッキー	ごはん・みそ汁 肉豆腐 ナムル	きなこクッキー ジョア(マスカット)	麩 豆腐・豚肉	米	ナス 玉ねぎ・人参・椎茸 もやし・小松菜
10 木	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁・大根サラダ 松風焼き・ゆで野菜	みそ風味蒸しパン 牛乳	ワカメ 挽肉・おから	米・じゃがいも	大根・きゅうり・コーン ブロッコリー
24 木 誕生会	麦茶 せんべい	ピラフ クリームシチューハンバーグ 大根サラダ・オレンジ	誕生日ケーキ 牛乳	挽肉・レバー	米	玉ねぎ・マッシュルーム・ミックスベジタブル 玉ねぎ・人参・ブロッコリー 大根・きゅうり・オレンジ
11 25 金	麦茶 クッキー	けんちんうどん 小松菜のしらす和え グレープフルーツ	ゆかりおにぎり 牛乳	豚肉・豆腐 しらす	うどん・里芋	大根・人参・ごぼう・長ネギ 小松菜・人参 グレープフルーツ
12・26 土		ジャムパン・ヨーグルト バナナ				
28 月	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁・ナムル 肉豆腐	きなこクッキー ジョア(マスカット)	麩 豆腐・豚肉	米	ナス・もやし・小松菜 玉ねぎ・人参・椎茸
29 火	麦茶 クッキー	ツナカレー・りんご ごぼう入りチキンサラダ	ピーチゼリー &せんべい・牛乳	ツナ 鶏肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・コーン・りんご ごぼう・きゅうり・キャベツ・人参
30 水	麦茶 せんべい	ごはん・すまし汁・吹き寄せ煮 サケのネギみそ焼き・ゴマ和え	甘辛かぼちゃもち 牛乳	高野豆腐 魚(サケ)	米・里芋	ほうれん草・えのき・人参・ごぼう 長ネギ・小ネギ・インゲン・しめじ

★材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。



11月 予定献立表(乳児)



《0歳》

えがお保育園

日付 曜日	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	昼食に使う主な食材		
				血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの
14 月	麦茶	お粥・すまし汁 白身魚と野菜の煮物 高野豆腐の煮物	かぼちゃもち	魚(タラ) 高野豆腐	米 里芋	ほうれん草・えのき 長ネギ・玉ねぎ・インゲン・しめじ 人参
	せんべい		牛乳			
1 15 火	麦茶	お粥・みそ汁 挽肉と春雨の煮物 もやしの煮浸し	粉吹き芋	挽肉	米・里芋 春雨	絹さや 玉ねぎ・人参・ニラ もやし・きゅうり・ミニトマト
	せんべい		牛乳			
2 16 水	麦茶	お粥・みそ汁 鶏肉とブロッコリーの煮物 野菜の煮物	キャロット蒸しパン	鶏肉	米	玉ねぎ・キャベツ ブロッコリー・人参 かぶ・椎茸
	せんべい		牛乳			
17 木	麦茶	そばろ粥・みそ汁 ポテトサラダ風 りんご	ピーチゼリー &せんべい	挽肉・ワカメ	米 じゃがいも	玉ねぎ・人参・絹さや・切干大根 きゅうり・コーン りんご
	せんべい		牛乳			
4 18 金	麦茶	お粥・みそ汁 白身魚の煮物 青菜の納豆和え	すいとん風	魚(タラ) 納豆	米	かぼちゃ・長ネギ 白菜・人参・玉ねぎ ほうれん草
	せんべい		牛乳			
7 21 月	麦茶	野菜にゆうめん レンコンとじゃがいもの煮物 みかん	わかめ粥	挽肉	そうめん じゃがいも	玉ねぎ・赤ピーマン・もやし・チンゲン菜・コーン レンコン・人参 みかん
	せんべい		牛乳			
8 22 火	麦茶	お粥・みそ汁 白身魚とキャベツの煮物 ひじきの煮物	りんごケーキ	魚(タラ) ひじき	米	大根 キャベツ・インゲン・玉ねぎ 人参・枝豆
	せんべい		牛乳			
9 水	麦茶	お粥・みそ汁 豆腐の野菜あんかけ 青菜の煮浸し	マカロニきなこ	麩 豆腐・挽肉	米	ナス 玉ねぎ・人参・椎茸 もやし・小松菜
	せんべい		牛乳			
10 木	麦茶	お粥・みそ汁・大根サラダ風 挽肉とブロッコリーの煮物	みそ風味蒸しパン	ワカメ 挽肉	米・じゃがいも	大根・きゅうり・コーン ブロッコリー・玉ねぎ・人参
	せんべい		牛乳			
24 木 誕生会	麦茶	彩り粥 挽肉と野菜のスープ 大根サラダ風・オレンジ	誕生日ケーキ	挽肉	米	玉ねぎ・マッシュルーム・ミックスベジタブル 玉ねぎ・人参・ブロッコリー 大根・きゅうり・オレンジ
	せんべい		牛乳			
11 25 金	麦茶	煮込みうどん 小松菜の煮浸し グレープフルーツ	ゆかり粥	挽肉・豆腐 しらす	うどん・里芋	大根・人参・長ネギ 小松菜・人参 グレープフルーツ
	せんべい		牛乳			
28 月	麦茶	お粥・みそ汁・青菜の煮浸し 豆腐の野菜あんかけ	マカロニきなこ	麩 豆腐・挽肉	米	ナス・もやし・小松菜 玉ねぎ・人参・椎茸
	せんべい		牛乳			
29 火	麦茶	そばろ粥・みそ汁 ポテトサラダ風・りんご	ピーチゼリー	挽肉・ワカメ	米 じゃがいも	玉ねぎ・人参・切干大根 きゅうり・コーン・りんご
	せんべい		牛乳			
30 水	麦茶	お粥・すまし汁・高野豆腐の煮物 白身魚と野菜の煮物	かぼちゃもち	高野豆腐 魚(タラ)	米・里芋	ほうれん草・えのき・人参 長ネギ・玉ねぎ・インゲン・しめじ
	せんべい		牛乳			

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。

※牛乳に関しては、ご家庭と相談の上、個別に対応しています。



11月 予定献立表(乳児)



《準備食》

えがお保育園

日付 曜日	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	昼食に使う主な食材		
				血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの
14 月	麦茶	ごはん・すまし汁	甘辛かぼちゃもち		米	ほうれん草・えのき
	せんべい	サケのネギみそ焼き・ゴマ和え 吹き寄せ煮	牛乳	魚(サケ) 高野豆腐	米 里芋	長ネギ・小ネギ・インゲン・しめじ 人参・ごぼう
1 15 火	麦茶	ごはん・みそ汁	ピザポテト		米・里芋	絹さや
	せんべい	挽肉と春雨の炒め物 もやしの和え物	牛乳	挽肉	春雨	玉ねぎ・人参・キクラゲ・ニラ もやし・きゅうり・ミニトマト
2 16 水	麦茶	ごはん・みそ汁	キャロット蒸しパン		米	玉ねぎ・キャベツ
	せんべい	鶏肉のゴマ照り焼き・ゆで野菜 野菜の炊き合わせ	牛乳	鶏肉		ブロッコリー かぶ・人参・椎茸
17 木	麦茶	そぼろごはん・みそ汁	ピーチゼリー	挽肉・ワカメ	米	玉ねぎ・人参・絹さや・切干大根
	せんべい	ポテトサラダ風 りんご	&せんべい 牛乳		じゃがいも	きゅうり・コーン りんご
4 18 金	麦茶	ごはん・みそ汁	すいとん		米	かぼちゃ・長ネギ
	せんべい	カレイの煮付け 青菜の納豆和え	牛乳	魚(カレイ) 納豆		白菜 ほうれん草・人参
7 21 月	麦茶	野菜にゆうめん	わかめおにぎり	挽肉	そうめん	玉ねぎ・赤ピーマン・もやし・チンゲン菜・コーン
	せんべい	レンコンとじゃがいもの金平 みかん	牛乳		じゃがいも	レンコン・人参 みかん
8 22 火	麦茶	ごはん・みそ汁	りんごケーキ		米	大根
	せんべい	白身魚の蒸し焼き・ゆかり和え ひじきの煮物	牛乳	魚(タラ) ひじき		キャベツ 人参・枝豆
9 水	麦茶	ごはん・みそ汁	きなこクッキー	麩	米	ナス
	せんべい	肉豆腐 ナムル	牛乳	豆腐・挽肉		玉ねぎ・人参・椎茸 もやし・小松菜
10 木	麦茶	ごはん・みそ汁・大根サラダ	みそ風味蒸しパン	ワカメ	米・じゃがいも	大根・きゅうり・コーン
	せんべい	松風焼き・ゆで野菜	牛乳	挽肉・おから		ブロッコリー
24 木 誕生会	麦茶	ピラフ風	誕生日ケーキ		米	玉ねぎ・マッシュルーム・ミックスベジタブル
	せんべい	肉団子スープ 大根サラダ・オレンジ	牛乳	挽肉		玉ねぎ・人参・ブロッコリー 大根・きゅうり・オレンジ
11 25 金	麦茶	けんちん風うどん	ゆかりおにぎり	挽肉・豆腐	うどん・里芋	大根・人参・ごぼう・長ネギ
	せんべい	小松菜のしらす和え グレープフルーツ	牛乳	しらす		小松菜・人参 グレープフルーツ
28 月	麦茶	ごはん・みそ汁・ナムル	きなこクッキー	麩	米	ナス・もやし・小松菜
	せんべい	肉豆腐	牛乳	豆腐・挽肉		玉ねぎ・人参・椎茸
29 火	麦茶	そぼろごはん・みそ汁	ピーチゼリー	挽肉・ワカメ	米	玉ねぎ・人参・切干大根
	せんべい	ポテトサラダ風・りんご	&せんべい・牛乳		じゃがいも	きゅうり・コーン・りんご
30 水	麦茶	ごはん・すまし汁・吹き寄せ煮	甘辛かぼちゃもち	高野豆腐	米・里芋	ほうれん草・えのき・人参・ごぼう
	せんべい	サケのネギみそ焼き・ゴマ和え	牛乳	魚(サケ)		長ネギ・小ネギ・インゲン・しめじ

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。

※牛乳に関しては、ご家庭と相談の上、個別に対応しています。