



# 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<br>曜日       | 昼食                                   | 昼食の食材                |            |   |  | 午後のおやつ<br>午後のおやつ              | 午後おやつ<br>の主な食材                           |
|----------------|--------------------------------------|----------------------|------------|---|--|-------------------------------|--|
|                |                                      | 白や肉になるもの             | かや体温になるもの  | 体の調子を整えるもの                                  | 調味料類   |                               |  |
| 1<br>15<br>火   | けんちんうどん<br>白菜のしらす和え<br>バナナ           | 鶏肉・豆腐・しらす            | うどん・里芋     | 大根・人参・ごぼう・長ネギ・白菜・バナナ                        | サラダ油・めんつゆ・かつおだし・しょうゆ                           | せんべい・牛乳<br>牛乳<br>ゆかりおにぎり      | 米・ゆかり                                    |
| 2<br>水         | 秋の遠足                                 | ※お弁当の用意を忘れずに！！       |            |   |  | せんべい・牛乳<br>牛乳<br>甘辛かぼちゃもち     | かぼちゃ・砂糖・じゃがいも・片栗粉・しょうゆ                   |
| 16<br>水        | ごはん・みそ汁<br>豚肉と春雨の炒め物<br>もやし中華和え      | 豚肉・ワカメ・ツナ            | 米・春雨       | キャベツ・玉ねぎ・人参・キクラゲ・ニラ・もやし・きゅうり・トマト            | かつおだし・みそ・サラダ油・しょうゆ・砂糖・酒・ごま油・鶏がらだし・酢            | せんべい・牛乳<br>牛乳<br>甘辛かぼちゃもち     | かぼちゃ・砂糖・じゃがいも・片栗粉・しょうゆ                   |
| 17<br>木        | ごはん・みそ汁<br>鶏肉のごま照り焼き・ブロッコリー<br>吹き寄せ煮 | 鶏肉・高野豆腐              | 米・里芋       | 白菜・絹さや・ブロッコリー・人参・インゲン                       | かつおだし・みそ・砂糖・酒・しょうゆ・コマ・サラダ油・エッグフリーマヨネーズ         | せんべい・牛乳<br>牛乳<br>お好み焼き        | 鶏ひき肉・長ネギ・キャベツ・小麦粉・かつおだし・ソース・サラダ油・青のり     |
| 4<br>18<br>金   | ごはん・すまし汁<br>サケの西京焼き・ごま和え<br>ナスの揚げ煮   | 魚(サケ)                | 米          | ほうれん草・えのき・キャベツ・しめじ・ナス・大根                    | かつおだし・酒・塩・しょうゆ・みそ・みりん・サラダ油・ゴマ・砂糖・めんつゆ          | せんべい・牛乳<br>牛乳<br>おさつ春巻        | さつまいも・砂糖・春巻きの皮・サラダ油                      |
| 5<br>19<br>土   | 鶏肉のネギ塩丼<br>キャベツサラダ<br>みそ汁・グレープフルーツ   | 鶏肉・油揚げ               | 米          | 小松菜・長ネギ・もやし・しめじ・キャベツ・人参・きゅうり・おろし生姜・グレープフルーツ | サラダ油・塩・みりん・みそ・鶏がらだし・片栗粉・しょうゆ・かつおだし・エッグフリーマヨネーズ | せんべい・牛乳<br>牛乳<br>オレンジゼリー・せんべい | ゼリーの素・せんべい                               |
| 7<br>21<br>月   | ごはん・みそ汁<br>肉豆腐<br>ナムル                | 豆腐・豚肉                | 米・じゃがいも    | ナス・玉ねぎ・人参・こんにやく・椎茸・大根・小松菜                   | かつおだし・みそ・サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ・ゴマ・ポン酢・ごま油             | せんべい・牛乳<br>牛乳<br>小倉ケーキ        | 小麦粉・砂糖・豆乳・ベーキングパウダー・サラダ油・こしあん            |
| 8<br>22<br>火   | ツナコンカレー<br>ごぼう入りチキンサラダ<br>りんご        | 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・白菜・りんご                  | サラダ油・カレールウ・酒・エッグフリーマヨネーズ・しょうゆ                  | せんべい・牛乳<br>牛乳<br>ピーチゼリー・せんべい  | ゼリーの素・せんべい                               |
| 9<br>水         | ごはん・みそ汁<br>手作りハンバーグ<br>かぶのさつぱりサラダ    | 豚ひき肉・レバー             | 米・麩        | なめこ・玉ねぎ・かぶ・人参・コーン                           | かつおだし・みそ・サラダ油・パン粉・塩・砂糖・ソース・ケチャップ・酢・しょうゆ・オリーブ油  | せんべい・牛乳<br>牛乳<br>すいとん         | 鶏肉・長ネギ・大根・人参・椎茸・小麦粉・サラダ油・かつおだし・酒・砂糖・しょうゆ |
| 10<br>木        | ごはん・みそ汁<br>白身魚の唐揚げ・ゆかり和え<br>ひじきの煮物   | 油揚げ・ワカメ・魚(タラ)・鶏肉・ひじき | 米          | 小松菜・キャベツ・インゲン・人参                            | かつおだし・みそ・しょうゆ・酒・片栗粉・サラダ油・ゆかり・砂糖                | せんべい・牛乳<br>牛乳<br>さつまいもクッキー    | 小麦粉・砂糖・サラダ油・さつまいも                        |
| 24<br>木<br>誕生会 | ごはん・みそ汁<br>白身魚の唐揚げ・ゆかり和え<br>ひじきの煮物   | 油揚げ・ワカメ・魚(タラ)・鶏肉・ひじき | 米          | 小松菜・キャベツ・インゲン・人参                            | かつおだし・みそ・しょうゆ・酒・片栗粉・サラダ油・ゆかり・砂糖                | せんべい・牛乳<br>牛乳<br>誕生日ケーキ       | 小麦粉・ホイップ・バナナ・黄桃缶                         |
| 11<br>25<br>金  | 塩ラーメン<br>レンコンとじゃがいもの金平<br>オレンジ       | 豚肉                   | ラーメン・じゃがいも | 玉ねぎ・キャベツ・チンゲン菜・赤ピーマン・コーン・レンコン・人参・オレンジ       | ラーメンスープ・サラダ油・塩・ごま油・砂糖・酒・しょうゆ                   | せんべい・牛乳<br>牛乳<br>きなこ蒸しパン      | 小麦粉・きな粉・砂糖                               |
| 12<br>26<br>土  | ごはん・みそ汁<br>豚肉と里芋の甘辛煮<br>カリフラワーのサラダ   | 豚肉                   | 米・里芋       | 小松菜・しめじ・玉ねぎ・人参・カリフラワー・インゲン                  | かつおだし・みそ・サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ・エッグフリーマヨネーズ            | 牛乳<br>わかめおにぎり                 | 米・ワカメ                                    |
| 14<br>28<br>月  | ごはん・みそ汁<br>豚肉の生姜焼き<br>きゅうりとワカメの酢の物   | 豚肉・ツナ・ワカメ            | 米          | 白菜・えのき・玉ねぎ・ニラ・おろし生姜・きゅうり・トマト                | かつおだし・みそ・サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ・酢・ごま油                  | せんべい・牛乳<br>牛乳<br>おからドーナツ      | 小麦粉・おから・サラダ油                             |
| 29<br>火        | ごはん・みそ汁<br>チキンソテーネギソース<br>ひじきポテサラ    | 鶏肉・ひじき               | 米・じゃがいも    | ほうれん草・しめじ・玉ねぎ・長ネギ・小ネギ・きゅうり・人参               | かつおだし・みそ・塩・酒・小麦粉・サラダ油・砂糖・しょうゆ・エッグフリーマヨネーズ      | せんべい・牛乳<br>牛乳<br>野菜クラッカー      | 小麦粉・サラダ油・バセリ・人参・ごま・砂糖・塩                  |
| 30<br>水        | ごはん・みそ汁<br>手作りハンバーグ<br>かぶのさつぱりサラダ    | 豚ひき肉・レバー             | 米・麩        | なめこ・玉ねぎ・かぶ・人参・コーン                           | かつおだし・みそ・サラダ油・パン粉・塩・砂糖・ソース・ケチャップ・酢・しょうゆ・オリーブ油  | せんべい・牛乳<br>牛乳<br>すいとん         | 鶏肉・長ネギ・大根・人参・椎茸・小麦粉・サラダ油・かつおだし・酒・砂糖・しょうゆ |

★太枠で囲まれている8、22日(火)、旬の食材の日です。給食だりに記載している食材を使用しています。

|       | エネルギー(kcal)  | たんぱく質(g)    |
|-------|--------------|-------------|
| 1・2歳児 | 478kcal(463) | 17.5g(15.0) |
| 3～5歳児 | 590kcal(574) | 21.6g(21.5) |

※カッコ内の数値は、基準値です。

午前おやつはのせんべいは、まんまるソフトせんべい、小丸純せんべい、サラダ味、サラダおかき、あげまる、こめせんべいを日替わりで用意します。

★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(準備)



## 《準備食》

## えがお保育園

| 日付<br>曜日 | 昼食               | 昼食の食材            |            |   |                                       | 午前のおやつ<br>午後のおやつ | 午後おやつ<br>の主な食材                           |
|----------|------------------|------------------|------------|---|---------------------------------------|------------------|--|
|          |                  | 血や肉になるもの         | かや体温になるもの  | 体の調子を整えるもの                                  | 調味料他                                  |                  |  |
| 1        | けんちんうどん          | 鶏肉・豆腐・しらす        | うどん・里芋     | 大根・人参・ごぼう・長ネギ・白菜・バナナ                        | サラダ油・めんつゆ・かつおだし・しょうゆ                  | せんべい・牛乳          | 米・ゆかり                                    |
| 15       | 白菜のしらす和え         |                  |            |   |                                       | 牛乳               |  |
| 火        | バナナ              |                  |            |   |                                       | ゆかりおにぎり          |  |
| 2        | 軟飯・みそ汁           | 豚肉・ワカメ           | 米・春雨       | キャベツ・玉ねぎ・人参・キクラゲ・ニラ・もやし・きゅうり・トマト            | かつおだし・みそ・しょうゆ・砂糖・酒・鶏がらだし・酢            | せんべい・牛乳          | かぼちゃ・砂糖・じゃがいも・片栗粉・しょうゆ                   |
| 16       | 豚肉と春雨の煮物         |                  |            |   |                                       | 牛乳               |  |
| 水        | もやしの和え物          |                  |            |   |                                       | 甘辛かぼちゃもち         |  |
| 17       | 軟飯・みそ汁           | 鶏肉・高野豆腐          | 米・里芋       | 白菜・絹さや・ブロッコリー・人参・インゲン                       | かつおだし・みそ・砂糖・酒・しょうゆ・ゴマ・サラダ油・塩          | せんべい・牛乳          | 鶏ひき肉・長ネギ・キャベツ・小麦粉・かつおだし・ソース・サラダ油・青のり     |
| 木        | 鶏肉のごま照り焼き・ブロッコリー |                  |            |   |                                       | 牛乳               |  |
| 吹        | 寄せ煮              |                  |            |   |                                       | お好み焼き            |  |
| 4        | 軟飯・すまし汁          | 魚(サケ)            | 米          | ほうれん草・えのき・キャベツ・しめじ・ナス・大根                    | かつおだし・酒・塩・しょうゆ・みそ・みりん・サラダ油・ゴマ・砂糖・めんつゆ | せんべい・牛乳          | さつまいも・砂糖・春巻きの皮・サラダ油                      |
| 18       | サケの西京焼き・ごま和え     |                  |            |   |                                       | 牛乳               |  |
| 金        | ナスの煮浸し           |                  |            |   |                                       | おさつ春巻            |  |
| 5        | 鶏肉のネギ塩丼          | 鶏肉               | 米          | 小松菜・長ネギ・もやし・しめじ・キャベツ・人参・きゅうり・おろし生姜・グレープフルーツ | サラダ油・塩・みりん・みそ・鶏がらだし・片栗粉・しょうゆ・かつおだし・砂糖 | せんべい・牛乳          | ゼリーの素・せんべい                               |
| 19       | キャベツサラダ          |                  |            |   |                                       | 牛乳               |  |
| 土        | みそ汁・グレープフルーツ     |                  |            |   |                                       | オレンジゼリー&せんべい     |  |
| 7        | 軟飯・みそ汁           | 豆腐・豚肉            | 米・じゃがいも    | ナス・玉ねぎ・人参・椎茸・大根・小松菜                         | かつおだし・みそ・砂糖・酒・しょうゆ・ゴマ・ポン酢             | せんべい・牛乳          | 小麦粉・砂糖・豆乳・ベーキングパウダー・サラダ油・こしあん            |
| 21       | 肉豆腐              |                  |            |   |                                       | 牛乳               |  |
| 月        | ナムル              |                  |            |   |                                       | 小倉ケーキ            |  |
| 8        | 軟飯・具だくさんスープ      | 鶏肉               | 米・じゃがいも    | 玉ねぎ・人参・コーン・ごぼう・きゅうり・白菜・りんご                  | かつおだし・しょうゆ・酒・砂糖                       | せんべい・牛乳          | ゼリーの素・せんべい                               |
| 22       | ごぼう入りチキンサラダ      |                  |            |   |                                       | 牛乳               |  |
| 火        | りんご              |                  |            |   |                                       | ピーチゼリー&せんべい      |  |
| 9        | 軟飯・みそ汁           | 豚ひき肉             | 米・麩        | なめこ・玉ねぎ・かぶ・人参・コーン                           | かつおだし・みそ・パン粉・塩・砂糖・ソース・ケチャップ・酢・しょうゆ    | せんべい・牛乳          | 鶏肉・長ネギ・大根・人参・椎茸・小麦粉・サラダ油・かつおだし・酒・砂糖・しょうゆ |
| 水        | 手作りハンバーグ         |                  |            |   |                                       | 牛乳               |  |
| か        | ぶのさっぱりサラダ        |                  |            |   |                                       | すいとん             |  |
| 10       | 軟飯・みそ汁           | ワカメ・魚(タラ)・鶏肉・ひじき | 米          | 小松菜・キャベツ・インゲン・人参                            | かつおだし・みそ・しょうゆ・酒・片栗粉・サラダ油・ゆかり・砂糖       | せんべい・牛乳          | 小麦粉・砂糖・サラダ油・さつまいも                        |
| 木        | 白身魚の竜田焼き・ゆかり和え   |                  |            |   |                                       | 牛乳               |  |
| ひ        | じきの煮物            |                  |            |   |                                       | さつまいもクッキー        |  |
| 24       | 軟飯・みそ汁           | ワカメ・魚(タラ)・鶏肉・ひじき | 米          | 小松菜・キャベツ・インゲン・人参                            | かつおだし・みそ・しょうゆ・酒・片栗粉・サラダ油・ゆかり・砂糖       | せんべい・牛乳          | 小麦粉・ホイップ・バナナ・黄桃缶                         |
| 木        | 白身魚の竜田焼き・ゆかり和え   |                  |            |   |                                       | 牛乳               |  |
| 誕生       | ひじきの煮物           |                  |            |   |                                       | 誕生日ケーキ           |  |
| 11       | 塩にゆめん            | 豚肉               | そうめん・じゃがいも | 玉ねぎ・キャベツ・チンゲン菜・赤ピーマン・コーン・レンコン・人参・オレンジ       | かつおだし・塩・砂糖・酒・しょうゆ                     | せんべい・牛乳          | 小麦粉・きな粉・砂糖                               |
| 25       | レンコンとじゃがいもの金平煮   |                  |            |   |                                       | 牛乳               |  |
| 金        | オレンジ             |                  |            |   |                                       | きなこ蒸しパン          |  |
| 12       | 軟飯・みそ汁           | 豚肉               | 米・里芋       | 小松菜・しめじ・玉ねぎ・人参・カリフラワー・インゲン                  | かつおだし・みそ・砂糖・酒・しょうゆ                    | 牛乳               | 米・ワカメ                                    |
| 26       | 豚肉と里芋の甘辛煮        |                  |            |   |                                       | わかめおにぎり          |  |
| 土        | カリフラワーのサラダ       |                  |            |   |                                       |                  |  |
| 14       | 軟飯・みそ汁           | 豚肉・ワカメ           | 米          | 白菜・えのき・玉ねぎ・ニラ・おろし生姜・きゅうり・トマト                | かつおだし・みそ・サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ・酢             | せんべい・牛乳          | 小麦粉・おから・サラダ油                             |
| 28       | 豚肉の生姜焼き          |                  |            |   |                                       | 牛乳               |  |
| 月        | きゅうりとワカメの酢の物     |                  |            |   |                                       | おからドーナツ(焼)       |  |
| 29       | 軟飯・みそ汁           | 鶏肉・ひじき           | 米・じゃがいも    | ほうれん草・しめじ・玉ねぎ・長ネギ・小ネギ・きゅうり・人参               | かつおだし・みそ・塩・酒・小麦粉・サラダ油・砂糖・しょうゆ         | せんべい・牛乳          | 小麦粉・サラダ油・バセリ・人参・ごま・砂糖・塩                  |
| 火        | チキンソテーネギソース      |                  |            |   |                                       | 牛乳               |  |
| ひ        | じきポテサラ           |                  |            |   |                                       | 野菜クラッカー          |  |
| 30       | 軟飯・みそ汁           | 豚ひき肉             | 米・麩        | なめこ・玉ねぎ・かぶ・人参・コーン                           | かつおだし・みそ・パン粉・塩・砂糖・ソース・ケチャップ・酢・しょうゆ    | せんべい・牛乳          | 鶏肉・長ネギ・大根・人参・椎茸・小麦粉・サラダ油・かつおだし・酒・砂糖・しょうゆ |
| 水        | 手作りハンバーグ         |                  |            |   |                                       | 牛乳               |  |
| か        | ぶのさっぱりサラダ        |                  |            |   |                                       | すいとん             |  |

★太枠で囲まれている8、22日(火)、旬の食材の日です。給食日より記載している食材を使用しています。

午前おやつは、まんまるソフトせんべいを提供しています。

★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(離乳) えがお保育園

| 日付             | 離乳後期<br>9~11ヶ月頃<br>歯ぐきでつぶせる固さ                       |  |
|----------------|---|--|
|                | 午前食   | 午後食  |
| 1<br>15<br>火   | 煮込みうどん<br>(うどん・鶏ひき肉・人参・大根・里芋)<br>バナナ                | お粥・みそ汁(長ネギ・里芋)<br>豆腐と野菜の煮物<br>(豆腐・白菜・人参)                   |
| 2<br>16<br>水   | お粥・スープ(キャベツ・ワカメ)<br>挽肉と春雨の煮物<br>(鶏ひき肉・春雨・人参・玉ねぎ)    | お粥・みそ汁(もやし)<br>白身魚とかぼちゃの煮物<br>(魚(タラ)・かぼちゃ・きゅうり・トマト)        |
| 17<br>木        | お粥・みそ汁(白菜・絹さや)<br>挽肉とブロッコリーの煮物<br>(鶏ひき肉・ブロッコリー・人参)  | お粥・スープ(キャベツ・人参)<br>しらすと里芋の煮物<br>(しらす・長ネギ・里芋・インゲン)          |
| 4<br>18<br>金   | お粥・すまし汁(ほうれん草)<br>白身魚とナスの煮物<br>(魚(タラ)・ナス・大根・人参)     | お粥・みそ汁(さつまいも・麩)<br>キャベツのそぼろ煮<br>(鶏ひき肉・キャベツ・しめじ)            |
| 5<br>19<br>土   | ネギそぼろ粥(鶏ひき肉・小松菜・長ネギ)<br>みそ汁(もやし・しめじ)<br>グレープフルーツ    | お粥・スープ(キャベツ)<br>しらすと野菜の煮物<br>(しらす・小松菜・人参)                  |
| 7<br>21<br>月   | お粥・みそ汁(じゃがいも・ナス)<br>豆腐と野菜の煮物<br>(豆腐・玉ねぎ・椎茸・人参)      | お粥・スープ(大根)<br>挽肉とじゃがいもの煮物<br>(鶏ひき肉・じゃがいも・小松菜)              |
| 8<br>22<br>火   | お粥・りんご<br>具だくさんスープ<br>(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・コーン)       | お粥・みそ汁(玉ねぎ・人参)<br>白身魚と白菜の煮物<br>(魚(タラ)・白菜・きゅうり)             |
| 9<br>水         | お粥・みそ汁(麩・長ネギ)<br>挽肉と野菜の煮物<br>(鶏ひき肉・大根・人参)           | お粥・スープ(椎茸・かぶ)<br>マカロニと野菜の煮物<br>(マカロニ・玉ねぎ・人参・コーン)           |
| 10<br>木        | お粥・みそ汁(小松菜・ワカメ)<br>白身魚とキャベツの煮物<br>(魚(タラ)・キャベツ・人参)   | お粥・スープ(さつまいも)<br>挽肉とひじきの煮物<br>(鶏ひき肉・ひじき・インゲン・人参)           |
| 24<br>木<br>誕生会 | お粥・みそ汁(小松菜・ワカメ)<br>白身魚とキャベツの煮物<br>(魚(タラ)・キャベツ・人参)   | お粥・スープ(カリフラワー)<br>挽肉とひじきの煮物<br>(鶏ひき肉・ひじき・インゲン・人参)          |
| 11<br>25<br>金  | 野菜にゆめん<br>(そうめん・鶏ひき肉・玉ねぎ・チンゲン菜・人参)<br>オレンジ          | お粥・スープ(人参・コーン)<br>白身魚とじゃがいもの煮物<br>(魚(タラ)・じゃがいも・赤ピーマン・キャベツ) |
| 12<br>26<br>土  | お粥・みそ汁(小松菜・しめじ)<br>挽肉と里芋の煮物<br>(鶏ひき肉・里芋・玉ねぎ・人参)     | お粥・スープ(玉ねぎ・ワカメ)<br>しらすと野菜の煮物<br>(しらす・カリフラワー・インゲン)          |
| 14<br>28<br>月  | お粥・みそ汁(白菜)<br>挽肉とじゃがいもの煮物<br>(鶏ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参)    | お粥・スープ(マカロニ・人参)<br>白身魚のトマト煮<br>(魚(タラ)・玉ねぎ・きゅうり・トマト)        |
| 29<br>火        | お粥・みそ汁(ほうれん草・しめじ)<br>挽肉と野菜の煮物<br>(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・きゅうり) | お粥・スープ(インゲン・長ネギ)<br>じゃがいものマッシュ<br>(しらす・じゃがいも・ひじき・人参)       |
| 30<br>水        | お粥・みそ汁(麩・長ネギ)<br>挽肉と野菜の煮物<br>(鶏ひき肉・大根・人参)           | お粥・スープ(椎茸・かぶ)<br>マカロニと野菜の煮物<br>(マカロニ・玉ねぎ・人参・コーン)           |

☆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。