



# 11月献立予定表



みそらこども園

| 日/曜       | 昼食  | 未満児おやつ                     |  |   |   | 主な材料名(昼食・3時おやつ)                         |            |            |     |
|-----------|---|----------------------------|--|---|---|---|------------|------------|-----|
|           |   | 3時おやつ(☆は手作り)               |  |   |   | 熱とカになるもの                                | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 |
| 01<br>(月) | ごはん<br>鶏肉とれんこんの甘辛煮<br>ココロコマリネ<br>春雨スープ            | オレンジジュース                   | 米、さつまいも、油、はちみつ、押麦、はるさめ、砂糖                  | 牛乳、鶏肉、ハム、ごま                                 | 野菜ジュース、だいこん、れんこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん   | 酢、中華スープ、本みりん、酒、しょうゆ、ほんだし、こしょう、塩         |            |            |     |
| 02<br>(火) | ごはん<br>魚の青のり揚げ<br>ブロッコリーサラダ<br>かぼちゃのみそ汁           | 牛乳<br>☆ヨーグルトプリン<br>桃ソース    | 米、グラニュー糖、マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖                    | 牛乳、ヨーグルト、魚(40g)、味噌、油揚げ、煮干し、白身魚              | かき、かぼちゃ(えびす)、白桃缶、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、こまつな、ア   | しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが、塩、こしょう           |            |            |     |
| 04<br>(木) | ★スープスパゲティ<br>ごぼうのキーマカレー風<br>ごまいりこ<br>グレープゼリー      | スポロン<br>牛乳<br>☆小松菜と梅のおにぎり  | 米、スパゲティ、ごっごく、砂糖、オリーブ油                      | 牛乳、ベーコン、豚ひき肉、だいず、煮干し、脱脂粉乳、生クリーム、バター、ごま      | ぶどうジュース、クリームコーン、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、しめじ、にんじん、こまつな、梅肉  | みりん、コンソメ、しょうゆ、小麦粉、おろしにんにく、おろししょうが       |            |            |     |
| 05<br>(金) | 雑穀ごはん<br>豚肉のみそマヨ焼き<br>ひじき入り卵の花<br>ココロコスープ         | 牛乳<br>ヤグルト<br>☆キャラメルラスク    | 米、じゃがいも、小麦粉、こんにゃく、グラニュー糖、ごっごく、砂糖、マヨネーズ、ごま油 | 豚肉、おから、牛乳、卵、ハチ味噌、みそ、脱脂粉乳、バター、油揚げ、ごま         | たまねぎ、みかん、桃缶、にんじん、小ねぎ、アガー、ひじき、しいたけ               | だし汁、みりん、しょうゆ、酒、ドライイースト、塩、パセリ粉           |            |            |     |
| 06<br>(土) | ごはん<br>肉豆腐<br>ほうれん草とツナの昆布和え<br>いりこ                | 牛乳<br>N1ヨーグルト              | 米、押麦、砂糖                                    | 豆腐、豚肉、ツナ缶、いりこ                               | キウイフルーツ、ほうれん草、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、塩こんぶ、バナナ       | 酒、みりん、しょうゆ、ほんだし、おろししょうが                 |            |            |     |
| 08<br>(月) | ごはん<br>鶏肉ときのこのバター醤油炒め<br>きゅうりの酢の物<br>★キャロットスープ    | 紫の野菜ジュース<br>牛乳<br>★ロッククッキー | 米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、押麦、コーンフレーク、マーガリン            | 牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、バター、いりこ、ハム、卵、バター、ごま              | メロンジュース、にんじん、たまねぎ、きゅうり、エリンギ、えのきたけ、しいたけ、レーズン、わかめ | 酢、しょうゆ、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、こしょう              |            |            |     |
| 09<br>(火) | ごはん<br>サバのみそ煮<br>フレンチサラダ<br>はんぺんのすまし汁             | オレンジジュース<br>牛乳<br>☆ハムエッグパイ | 米、マヨネーズ、油、砂糖                               | 牛乳、さば、卵、はんぺん、ハム、ハチ味噌、みそ、煮干し、花かつお、卵黄         | りんご、たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、コーン、わかめ                  | 薄口しょうゆ、みりん、しょうゆ、酢、酒、おろししょうが、塩、こしょう      |            |            |     |
| 10<br>(水) | ツナの炊き込みご飯<br>★ヘルシーミートローフ<br>切干大根の煮つけ<br>オニオンスープ   | りんごジュース<br>牛乳<br>★小魚おやき    | 米、小麦粉、砂糖、パン粉、油、マヨネーズ                       | 牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、絞豆腐、卵、ツナ缶、脱脂粉乳、高野豆腐、しらす干し、干しえび | 野菜ジュース、たまねぎ、レタス、きゅうり、コーン、キャベツ、にんじん、切り干し、小ねぎ、アガー | しょうゆ、コンソメ、酒、ケチャップ、みりん、塩、パセリ粉、こしょう       |            |            |     |
| 11<br>(木) | 親子うどん<br>レパニラ炒め<br>いりこ<br>たこやき                    | ぶどうジュース<br>ヤグルト<br>☆あんだんご  | うどん、たこやき、だんご粉、もち米、砂糖、ごま油、油                 | 卵、こしあん、鶏レバー、鶏肉、なると、煮干し、花かつお、牛乳、いりこ          | バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、小ねぎ、しいたけ、あおのり              | しょうゆ、みりん、酒、おろしにんにく、おろししょうが、たこやきソース、こしょう |            |            |     |
| 12<br>(金) | 御正忌   | オレンジジュース<br>牛乳<br>ココアメロンパン | 小麦粉、グラニュー糖、砂糖                              | 油揚げ、木綿豆腐、牛乳、バター、脱脂粉乳、味噌                     | ほうれん草、しいたけ                                      | しょうゆ、酒、みりん、ドライイースト、塩                    |            |            |     |
| 13<br>(土) | ごはん<br>お手軽豚<br>キャベツと海苔のナムル<br>もやしスープ              | 牛乳<br>N1ヨーグルト              | 米、じゃがいも、押麦、砂糖、片栗粉、ごま油、油                    | 豚肉  | りんごジュース、たまねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、パブリカ、      | 酢、ケチャップ、しょうゆ、おろししょうが                    |            |            |     |
| 15<br>(月) | ごはん<br>★きのこのクリームシチュー<br>ひじきのナムル<br>マンゴーゼリー<br>いりこ | スポロン<br>牛乳<br>★モンブラン       | 米、じゃがいも、小麦粉、グラニュー糖、砂糖、ごま油                  | 牛乳、鶏肉、生クリーム、卵、くり、バター、脱脂粉乳、ベーコン、チーズ、いりこ      | マンゴージュース、たまねぎ、きゅうり、もやし、コーン、にんじん、しいたけ、ひじき        | しょうゆ、コンソメ、こしょう、塩                        |            |            |     |
| 16<br>(火) | ごはん<br>魚の梅煮<br>こんにゃくのきんぴら<br>白菜のみそ汁               | 野菜ジュース<br>牛乳<br>☆カルピス蒸しパン  | 米、きんぴらこんにゃく、押麦、砂糖、油                        | 牛乳、魚、味噌、カルピス、卵、さつま揚げ、油揚げ、煮干し                | みかん、はくさい、たまねぎ、にんじん、いんげん、梅肉、うめ干し                 | 酒、しょうゆ、みりん                              |            |            |     |

★はスキムミルクを使用しています。

■は新メニューです。

・ご飯に押し麦を使用しています。

園で使用しているお米は「大分県産米」です。

| 日/曜       | 昼食  | 未満児おやつ                       |  |  |  | 主な材料名(昼食・3時おやつ)                              |            |            |     |
|-----------|---|------------------------------|--|--|--|--|------------|------------|-----|
|           |   | 3時おやつ(☆は手作り)                 |  |  |  | 熱とカになるもの                                     | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 |
| 17<br>(水) | チャンポン<br>豆苗とベーコンのサラダ<br>レバーの香味煮<br>果物           | ぶどうジュース<br>牛乳<br>★フロランタン     | 中華めん、食パン、グラニュー糖、マーガリン、油、砂糖、ごま油、油             | 鶏レバー、豚肉、ベーコン、えび、牛乳、さつま揚げ、かまぼこ、いりこ              | バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、レタス、きゅうり、トウモロコシ、にんじん、水菜    | だし汁、ちゃんぽんスープ、酒、酢、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、こしょう   |            |            |     |
| 18<br>(木) | ごはん<br>鶏肉のてりやき<br>ポテトサラダ<br>ワカメスープ              | 牛乳<br>ヤグルト<br>★黒糖ドーナツ        | 米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、黒砂糖、砂糖                     | 鶏肉、牛乳、卵、ハム、脱脂粉乳、かつおパック                         | 野菜ジュース、たまねぎ、わかめ、きゅうり、にんじん、コーン、小ねぎ、アガー        | みりん、しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが、塩                 |            |            |     |
| 19<br>(金) | もち麦ごはん<br>★スコッチエッグ<br>春雨の酢の物<br>だんご汁            | リンゴジュース<br>牛乳<br>☆じゃこチーズトースト | 米、パン粉、さつまいも、食パン、小麦粉、砂糖、押麦、はるさめ、油、マヨネーズ       | 牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、豚肉、味噌、チーズ、油揚げ、煮干し、しらす干し、ごま、脱脂粉乳 | アセロラジュース、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、アガー、小ねぎ、あおのり     | 酢(cc)、薄口しょうゆ、こしょう、塩、ナツメグ                     |            |            |     |
| 20<br>(土) | ごはん<br>牛肉のごまごま炒め<br>グリーンサラダ<br>★コーンスープ          | 牛乳<br>N1ヨーグルト                | 米、押麦、油、片栗粉、ごま油、砂糖                            | 牛乳、牛肉、脱脂粉乳、ごま                                  | キウイフルーツ、たまねぎ、クリームコーン、きゅうり、レタス、にんじん、ブロッコリー、ア  | しょうゆ、酢(cc)、酒、コンソメ、薄口しょうゆ、おろしにんにく、パセリ粉、塩、こしょう |            |            |     |
| 22<br>(月) | ごはん<br>★えびハンバーグ<br>青菜の納豆和え<br>えのきのすまし汁          | 紫の野菜ジュース<br>牛乳<br>★チョコバナナケーキ | 米、小麦粉、グラニュー糖、押麦、きび砂糖、パン粉                     | 牛乳、白身魚のすり身、卵、えび、鶏ひき肉、牛ひき肉、納豆、バター、低脂肪、脱脂粉乳      | たまねぎ、パイナップル、ほうれん草、ごまつな、えのきたけ、バナナ、にんじん、アガー、わか | 薄口しょうゆ、酒、しょうゆ、みりん、おろししょうが                    |            |            |     |
| 24<br>(水) | ごはん<br>牛肉とごぼうのおかか煮<br>★マカロニサラダ<br>大根おろしスープ      | オレンジジュース<br>牛乳<br>☆芋栗蒸ししょうかん | 米、さつまいも、こんにゃく、マヨネーズ、マカロニ、グラニュー糖、小麦粉、砂糖、片栗粉、油 | 牛乳、牛肉、こしあん、卵、くり、ハム、脱脂粉乳、かつおパック                 | りんごジュース、だいこん、たまねぎ、ごぼう、マンゴージュース、きゅうり、えのきたけ    | 酒、みりん、しょうゆ、塩、こしょう                            |            |            |     |
| 25<br>(木) | 遠足<br>お弁当の日                                     | 牛乳<br>ヤグルト<br>お菓子            |  |  |  |  |            |            |     |
| 26<br>(金) | ★ハッピー<br>★ランチデー                                 | スポロン<br>プリン                  |  |  |  |  |            |            |     |
| 27<br>(土) | ごはん<br>厚揚げとひき肉の生姜みそ炒め<br>甘酢れんこん<br>キャベツスープ      | 牛乳<br>N1ヨーグルト                | 米、押麦、砂糖、こんにゃく、油、片栗粉                          | 豚ひき肉、厚揚げ、ハム、いりこ、アーモンドダイス、みそ                    | りんご、たまねぎ、れんこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ             | 酢、酒、みりん、みりん、しょうゆ、おろししょうが、こしょう                |            |            |     |
| 29<br>(月) | ひじきごはん<br>手羽中のこっくり煮<br>大根サラダ<br>★ベジタブルチャウダー     | 野菜ジュース<br>牛乳<br>☆抹茶ロール       | 米、グラニュー糖、小麦粉、砂糖、油                            | 牛乳、鶏肉、卵、シーフードミックス、カルピス、脱脂粉乳、ベーコン、ツナ缶、油揚げ、ごま    | だいこん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、アガー、芽ひじき、しいたけ       | しょうゆ、酒、酢、コンソメ、みりん、おろししょうが                    |            |            |     |
| 30<br>(火) | 雑穀ごはん<br>★魚のもみじ焼き<br>じゃがいもとピーマンのごま和え<br>豆腐のいとこ汁 | リンゴジュース<br>牛乳<br>☆やせうま       | 米、やせうま、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、ごっごく                   | 牛乳、白身魚、豆腐、厚揚げ、きな粉、油揚げ、みそ、脱脂粉乳、花かつお、ごま          | みかん、だいこん、にんじん、もやし、たまねぎ、ピーマン、パブリカ、小ねぎ         | 酒、しょうゆ、塩                                     |            |            |     |

## まんまる一むより

12日(金)は、御正忌のメニュー(おとき)をいただきます。

25日(金)は、遠足の為お弁当の日です。

準備をおねがいします。



## ご存じでしたか?

11月19日はおおいた食(ごはん)の日です。園では郷土料理のだんご汁を入れています。

