



# 献立表



令和5年

ひろにわ保育所

	献立 (未満児主食)	10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
1	魚の照り焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 ごま わかめ 味噌	生姜 牛蒡 人参 ネギ	醤油 砂糖 みりん ごま油 さつま芋 麩
水	金平ごぼう 味噌汁	チーズ	お菓子			
2	田舎野菜の味噌煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 厚揚げ 味噌 かまぼこ きな粉	人参 竹の子 蓮根 牛蒡 大根 いんげん えのき 玉葱 ネギ りんご	里芋 蒟蒻 醤油 みりん 砂糖 塩 ロールパン 油
木	すまし汁 りんご	お菓子	揚げパン			
4	きつねうどん	牛乳	お茶	牛乳 丸天 かまぼこ 油揚げ	ネギ バナナ	うどん麺 塩 醤油 みりん 砂糖
土	牛乳 バナナ	ゼリー	お菓子			
6	五目厚焼き卵 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ミンチ 卵 かつお節 納豆 油揚げ わかめ 味噌 生クリーム	玉葱 人参 コーン 干し椎茸 小松菜 もやし 大根 ネギ	塩 砂糖 醤油 さつま芋 バター
月	おかか和え 納豆 味噌汁	チーズ	スイートポテト			
7	鶏の胡麻酢焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ごま ハム ベーコン	胡瓜 人参 キャベツ 玉葱 パセリ	酢 塩 砂糖 春雨 マヨネーズ コンソメ 醤油 ゼリーの素
火	シルバーサラダ コンソメスープ	お菓子	フルーツゼリー			
8	クリームシチュー (パン)	牛乳	お茶	牛乳 鶏肉 生クリーム とろけるチーズ ハム ウィンナー 味付け海苔	玉葱 人参 コーン 大根 胡瓜 みかん	じゃが芋 小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう 油 ローリエ 酢 砂糖 米
水	大根サラダ みかん	ゼリー	ウィンナーおにぎり			
9	おでん風 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 丸天 厚揚げ 鶏肉 わかめ	人参 大根 キャベツ 胡瓜 柿	蒟蒻 里芋 砂糖 塩 醤油 酒 酢
木	キャベツと胡瓜の酢の物 柿	チーズ	お菓子			
10	魚のかば焼き風 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 ごま 鶏肉 豆腐 卵	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 大根 蓮根 牛蒡 干し椎茸 南瓜	片栗粉 油 醤油 砂糖 みりん 里芋 塩 さつま芋 ホットケーキミックス バター
金	即席漬け のっぺい汁	お菓子	さつま芋と南瓜のマフィン			
11	ちゃんぽん	牛乳	お茶	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪 天ぷら	玉葱 人参 キャベツ もやし ネギ バナナ	ちゃんぽん麺 中華だし 醤油 ソース 塩 こしょう
土	牛乳 バナナ	ゼリー	お菓子			
13	ハヤシライス (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 シーチキン ヨーグルト	玉葱 人参 しめじ えのき マッシュルーム トマト 胡瓜 キャベツ	油 ハヤシルー 砂糖 塩 こしょう マヨネーズ
月	ツナサラダ ヨーグルト	チーズ	お菓子			
14	お弁当の日	牛乳	牛乳	牛乳 卵	胡瓜	食パン マヨネーズ 塩 砂糖
火		お菓子	卵サンド			
15	高野豆腐の卵とじ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 高野豆腐 鶏ミンチ 卵 金時豆 わかめ 味噌	玉葱 人参 竹の子 しめじ なめこ 白菜 ネギ	中華だし 油 塩 醤油 こしょう 酒 みりん 砂糖 さつま芋
水	金時豆の甘煮 味噌汁	ゼリー	さつまスティック			
16	五目煮豆 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 わかめ きな粉	蓮根 人参 牛蒡 干し椎茸 えのき 玉葱 ネギ みかん	里芋 蒟蒻 醤油 砂糖 みりん 塩 油 マカロニ
木	すまし汁 みかん	チーズ	あべかわマカロニ			
17	食育の日 わかめご飯 魚の塩焼き	牛乳	お茶	鯖 ひじき 油揚げ 鶏肉 かまぼこ ヨーグルト	人参 いんげん 蓮根 大根 牛蒡 バナナ みかん 缶 バイン缶 もも缶	わかめご飯 塩 油 砂糖 醤油 みりん 里芋 蒟蒻 片栗粉
金	ひじきの炒り煮 くずかけ	お菓子	フルーツヨーグルト			
18	肉うどん	牛乳	お茶	牛乳 牛肉 かまぼこ	玉葱 人参 牛蒡 生姜 ネギ バナナ	うどん麺 油 醤油 砂糖 みりん 塩 酒
土	牛乳 バナナ	ゼリー	お菓子			
20	鶏の唐揚げ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ハム 卵 わかめ	生姜 にんにく 胡瓜 人参 小松菜 白菜 りんご	酒 塩 こしょう 片栗粉 油 マヨネーズ マカロニ 中華だし 醤油 ごま油
月	マカロニサラダ 中華卵スープ りんご	チーズ	お菓子			
21	未満児リハーサル 白菜と肉団子のスープ	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ミンチ すりごま 納豆 とろけるチーズ	ネギ 生姜 玉葱 人参 白菜 干し椎茸 小松菜 人参 みかん	片栗粉 醤油 酒 春雨 中華だし 塩 食パン ピザソース
火	胡麻和え みかん (ゆかりご飯)	お菓子	納豆トースト			
22	以上児リハーサル ビーフカレー (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 ハム かつお節 水晶昆布 ヨーグルト 卵	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 コーン りんご	じゃが芋 油 カレールー 醤油 酢 砂糖 塩 ホットケーキミックス バター
水	元気サラダ ヨーグルト	ゼリー	アップルケーキ			
24	鶏肉と大根の煮物 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 わかめ 卵	人参 大根 生姜 玉葱 えのき ネギ バナナ 南瓜	油 酒 蒟蒻 醤油 みりん 砂糖 塩 片栗粉 蒸しパン粉 バター
金	かきたま汁 バナナ	チーズ	南瓜蒸しパン			
25	スパゲティーミートソース	牛乳	お茶	合挽ミンチ 粉チーズ 飲むヨーグルト	玉葱 人参 エリンギ しめじ マッシュルーム トマト トマト缶 パセリ オレンジ	スパゲティー麺 バター コンソメ 塩 砂糖 ケチャップ 油 ソース
土	飲むヨーグルト オレンジ	ゼリー	お菓子			
27	ほうれん草のグラタン (パン)	牛乳	お茶	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ 生クリーム ベーコン ひじき しらす干し	ほうれん草 玉葱 人参 しめじ マッシュルーム ミニトマト 大根 チンゲン菜 みかん	マカロニ 小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう パン粉 醤油 米 みりん 砂糖 酒
月	ミニトマト 大根スープ みかん	お菓子	ひじきおにぎり			
28	発表会リハーサル② 牛丼 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 かまぼこ 塩昆布 すりごま	生姜 玉葱 人参 干し椎茸 えのき ネギ キャベツ 胡瓜 バナナ	油 中華だし 醤油 みりん 砂糖 酒 塩 カステラ
火	昆布和え バナナ	チーズ	カステラ・お菓子			
29	リクエストメニュー 魚のフライ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 卵 油揚げ 味噌 ウィンナー とろけるチーズ	切干大根 人参 玉葱 ネギ ビーマン トマト コーン	塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ ケチャップ 醤油 砂糖 みりん さつま芋 餃子の皮
水	切干大根の煮物 味噌汁	お菓子	ぱりぱりピザ			
30	豚肉と大根のカレー煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 ハム ヨーグルト	大根 玉葱 人参 しめじ ブロッコリー 生姜 キャベツ りんご	油 カレールー 醤油 マヨネーズ 砂糖 ポッカレモン ヤクルト アーモンド粉 ホットケーキミックス バター 粉糖
木	キャベツとリンゴのサラダ ヤクルト	ゼリー	スノーボール			

※3時のおやつは赤字は、手作りおやつです。

11月24日は和食の日です～1124(いいにほんしょく)⇒「和食の日」～

平成25年12月4日に「和食：日本人の伝統的な食文化―正月を例として―」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。「和食」は料理そのものではなく、「自然の尊重」という日本人の「食」に関する「習わし」です。「和食」をはじめとする日本の食文化を大切に、日々の生活に活かしましょう。

\* 11/29の給食とおやつはぱんだ組のリクエストメニューです

給食室・・・福田、上川、稲葉



フォーク持参

スプーン持参

お箸・フォークいずれか持参

