



令和5年 11月

★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)栄養士 仲田栄子

日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)		
		午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
1	スパゲッティミートソース インゲンゴマ和え ほうれん草のすまし汁 みかん	牛乳	チーズ入り鮭おにぎり	豚挽き肉 ツナ缶 牛乳 鮭フレーク チーズ	スパゲッティ 小麦粉 なたね油 すりごま 精白米	なす・インゲン マッシュルーム ホールトマト コーン缶 ほうれん草 わかめ・みかん 青のり	18	マーボー大根丼 もずく酢 みそ汁 みかん			沖縄豆腐 豚挽き肉	精白米 三温糖 なたね油 かたくり粉	大根・ワカメ インゲン もずく きゅうり みかん ちんげん菜 干しいたけ
2	ごはん ナスと豚肉の生姜焼き マカロニサラダ かぼちゃのみそ汁 オレンジ	牛乳	じゃがもち	豚もも赤肉 スライス 牛乳	精白米 三温糖 なたね油 マカロニ じゃが芋	なす パプリカ バイン缶詰 りんご レーズン 南瓜・大根 ネーブル	20	あわごはん 魚のゴマみそ焼き チキナーチャンプルー 鶏ごぼう汁 オレンジ	牛乳	揚げパン	赤魚 沖縄豆腐 豚もも赤肉 鶏もも肉 牛乳 きな粉	精白米 あわ 白ごま なたね油 ロールパン 三温糖	トマト からしな キャベツ しめじ・大根 干しいたけ 白ねぎ・ごぼう ネーブル
4	もずく丼ぶり カリカリきゅうり みそ汁 バナナ	牛乳	プリン	鶏ひき肉 卵 牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉 白ごま おつゆ麩	もずく パプリカ インゲン わかめ ねぎ・大根 バナナ	21	麦ごはん 煮込みハンバーグ 温野菜サラダ 小松菜とシメジのみそ汁 りんご	牛乳	黒糖蒸しパン	豚挽き肉 鶏ひき肉 牛乳 沖縄豆腐	精白米 押麦・パン粉 なたね油 白ごま ケーキックス 三温糖 黒砂糖	玉ねぎ ブロッコリー インゲン トマト 小松菜 しめじ りんご
6	黒米ごはん 豚肉と大根のすき焼き風煮 じゃが芋のバターソテー 青菜のみそ汁 みかん	牛乳	黒糖ちんすこう	豚肩肉 牛乳	米・黒米 糸こんにゃく 三温糖 じゃが芋 バター・油 小麦粉 黒砂糖	大根・豆苗 ごぼう・にら 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 みかん	22	タコライス れんこんチーズ焼き コンソメスープ バナナ	牛乳	ポテトフライ	豚挽き肉 チーズ しらす干し チーズ 牛乳	精白米 じゃが芋 なたね油	パプリカ レタス トマト れんこん しめじ・青のり ちんげん菜 セロリ・白菜
7	芋ごはん 魚のパン粉焼き もやしチャンプルー はんぺんのすまし汁 オレンジ	牛乳	きな粉ラスク	白身魚 卵・粉チーズ 沖縄豆腐 ツナ缶 はんぺん 牛乳 きな粉	精白米 さつま芋 ごま・パン粉 なたね油 食パン 無塩バター 三温糖	青のり もやし ピーマン わかめ みつば ネーブル	24	ごはん チキンピカタ こんにゃくのソテー 豆乳スープ みかん	牛乳	アメリカドッグ	鶏肉・卵 粉チーズ 豚肩肉 高野豆腐 豆乳(無調整 牛乳	精白米 小麦粉 なたね油 糸こんにゃく 三温糖・ごま	トマト 人参 コーン缶 もやし 小松菜 みかん
8	三色丼 焼きかぼちゃ キャベツベーコンスープ りんご	牛乳	シリアルクッキー	鶏ひき肉 卵 ベーコン 牛乳 きな粉	精白米 三温糖 米粉・油 無塩バター 小麦粉 黒砂糖 コーンフレーク	白ねぎ 小松菜 南瓜 キャベツ しめじ りんご レーズン	25	焼きうどん 蒸し芋 ワカメと油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳	メロンパン	豚肩肉 削り節 油揚げ 牛乳	うどん なたね油 さつま芋	キャベツ セロリ しめじ 白ねぎ 玉ねぎ わかめ バナナ
9	ごはん 白身魚のマリネ 千切りイリチー うどんスープ かき	牛乳	フレンチトースト	白身魚 豚肩肉 油揚げ 牛乳 卵	米・うどん かたくり粉 なたね油 三温糖 糸こんにゃく 食パン	レモン汁 切干し大根 刻み昆布 白菜・柿 ほうれん草 干しいたけ	27	鶏肉の混ぜごはん 魚のネギみそ焼き(ミニ) シラス入りポテトカリカリ焼き 白菜のみそ汁 バナナ	牛乳	セサミスコーン	鶏もも肉 油揚げ 白身魚 しらす干し チーズ 牛乳 ヨーグルト	米・じゃが芋 こんにゃく 三温糖・油 無塩バター ケーキックス 粉黒糖 黒ごま	人参 葉ねぎ 白菜 わかめ バナナ
10	麦ごはん 豆腐の中華あんかけ トマトサラダ チムシンジみそ汁 みかん	牛乳	チンピン	沖縄豆腐 鶏ひき肉 しらす干し 豚肩肉 豚レバー 牛乳	精白米 押麦 かたくり粉 小麦粉 黒砂糖 なたね油	ちんげん菜 竹の子水煮 きくらげ トマト レタス・大根 ごぼう・にら みかん	28	麦ごはん 豚肉のみそ焼き ひじき炒め コーンスープ オレンジ	牛乳	小倉トースト	豚肩肉 油揚げ 大豆水煮 牛乳 つぶあん	精白米 押麦 なたね油 かたくり粉 食パン 無塩バター	パプリカ ひじき・小松菜 切干し大根 コーンクリーム コーン缶 玉ねぎ ネーブル
11	レタスチャーハン さつま芋バター煮 みそ汁 バナナ	牛乳	たんなふあくー	卵 魚肉ソーセージ 沖縄豆腐 牛乳	精白米 なたね油 さつま芋 三温糖 バター たんなふあくー	レタス 人参・白ねぎ りんご レモン汁 ほうれん草 わかめ バナナ	29	パン 鮭とブロッコリーのグラタン お豆ときゅうりのサラダ コンソメスープ みかん	牛乳	ツナカレーおにぎり	べに鮭 豆乳(無調整 チーズ 大豆水煮 ローズハム 牛乳 ツナ缶	ロールパン なたね油 精白米	しめじ コーンクリーム ブロッコリー コーン缶・枝豆 きゅうり トマト ほうれん草
13	黒米ごはん チキンと白菜のシチュー 竹輪の磯辺揚げ かきたま汁 バナナ	牛乳	きなこクッキー	鶏もも肉 牛乳 竹輪 卵 きな粉	精白米 黒米 じゃが芋 無塩バター 小麦粉・油 かたくり粉 三温糖	にんにく 玉ねぎ ほうれん草 白菜・セロリ 青のり 玉ねぎ・ねぎ バナナ	30	麦ごはん 魚のカレーかけ スタミナ納豆 根菜のみそ汁 りんご	牛乳	ツナサンド	白身魚 挽きわり納豆 鶏ひき肉 牛乳 ツナ缶	精白米 押麦 小麦粉 なたね油 ロールパン	グリーンピース 葉ねぎ ごぼう・大根 小松菜 りんご きゅうり
14	ごはん 魚の青のりフライ 豆腐チャンプルー 白菜のみそ汁 オレンジ	牛乳	ぼりぼり小魚くずもち	白身魚 卵・粉チーズ 沖縄豆腐 豚肩肉 牛乳 きな粉 煮干し	精白米 小麦粉 パン粉 なたね油 黒砂糖 ごま	青のり トマト キャベツ セロリ 白菜・豆苗 わかめ ネーブル							
15	カレーライス コールスローサラダ ワカメスープ オレンジ	牛乳	小豆と抹茶の蒸しパン	豚もも肉 ツナ缶 牛乳 卵 つぶあん	精白米 じゃが芋 なたね油 三温糖 白ごま ケーキックス	人参 コーン缶 キャベツ 人参 わかめ 豆苗 ネーブル							
16	お弁当会	牛乳	もずく入りヒラヤーチー	ツナ缶 牛乳 卵	なたね油 小麦粉	もずく キャベツ にら							
17	沖縄そば 魚天ぷら 白菜の塩昆布和え りんご	牛乳	ひじきおにぎり	かまぼこ 豚三枚肉 白身魚 卵 竹輪 牛乳	沖縄そば 三温糖 小麦粉 なたね油 すりごま 精白米	小松菜 葉ねぎ 白菜 きゅうり 塩昆布 りんご 刻みのり							

11月の休園日
 ☆ 3日 文化の日
 ☆ 23日 勤労感謝の日

★ 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。
 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。
 ★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。

