



# 11月の献立表

令和4年10月末日発行

# まこと保育園分園

日 (曜)	午前のおやつ	献立表	午後のおやつ	材料名		
				血や肉や骨になるもの	カや体温になるもの	体の調子を整えるもの
1 (火)	牛乳	ごはん 筑前煮 りんご 三色おひたし みそ汁	牛乳 ビスコ まがりせんべい	鶏肉 みそ	白米	れんこん ほうれん草 ごぼう 人参
2 (水)	牛乳	ごはん ぶり大根 パナナ スパゲティサラダ けんちん汁	牛乳 パウムクーヘン	鱈 油揚げ 魚肉ソーセージ	白米 マヨネーズ 里芋	大根 ほうれん草 ねぎ きゅうり
4 (金)	牛乳	ごはん チンジャオロース 中華きゅうり 春雨スープ	麦茶 フルーツプリン	豚肉 牛乳	白米 春雨	ピーマン れんこん きゅうり 青梗菜
7 (月)	牛乳	タコライス(雑穀ごはん) かぶのスープ ポパイサラダ りんご	牛乳 たまごボーロ 野菜かりんとう	豚肉 ベーコン	雑穀 白米 マヨネーズ	かぶ キャベツ 玉ねぎ ほうれん草
8 (火)	牛乳	ごはん 鯖のレモン焼 納豆あえ みそ汁 オレンジ	麦茶 牛乳寒天	鯖 牛乳 納豆 みそ	白米	ほうれん草 もやし しめじ 切干大根
9 (水)	牛乳	ごはん しゅうまい パナナ マーボー大根 わかめスープ	牛乳 セサミサンド	しゅうまい 豚肉 バター	白米 パン	大根 わかめ 玉ねぎ ねぎ
10 (木)	牛乳	カレーうどん パナナ さつま芋サラダ	牛乳 ツナおにぎり	豚肉 ツナ	うどん 白米 さつま芋	人参 しいたけ きゅうり コーン
11 (金)	牛乳	ごはん 魚のムニエル(りんごソース) 五目豆 みそ汁	牛乳 ゴーフレット 塩せんべい	メルルーサ 高野豆腐 大豆水煮 みそ	白米	人参 いんげん えのき れんこん
14 (月)	牛乳	マーボー丼(麦ごはん) ツナサラダ ワンタンスープ	牛乳 フルーツゼリー	豆腐 豚肉 卵 みそ	麦 白米 ワンタンの皮	青梗菜 にはら しいたけ れんこん
15 (火)	牛乳	雑穀ごはん とり天(梅風味) フルーツ茶巾 すまし汁 みかん	乳酸菌飲料 焼き芋のお菓子 アンパンマンせんべい	鶏肉	雑穀 白米 さつま芋 油	白菜 えのき 人参 わかめ
16 (水)	牛乳	カレーライス(麦ごはん) チーズ 和風フレンチサラダ みそ汁 りんご	牛乳 ホームパイ ばかうけ	豚肉 チーズ みそ	麦 白米 じゃが芋	キャベツ ひじき きゅうり もやし
17 (木)	牛乳	バターロール 鮭グラタン キャベツの昆布あえ 白菜スープ	牛乳 しらすおにぎり	鮭 しらす バター 牛乳 チーズ	パン 白米	人参 ほうれん草 キャベツ 昆布
18 (金)	牛乳	ごはん めかじきのトマト煮 切り干し大根煮 みそ汁 パナナ	牛乳 みたらし芋もち	めかじき みそ	白米 じゃが芋	切り干し大根 ねぎ しらたき トマト
21 (月)	牛乳	きのこのハヤシライス(雑穀ごはん) ひじきサラダ 卵スープ	牛乳 鈴かすてら アスパラビスケット	豚肉 卵	雑穀 白米 じゃが芋	ひじき トマト きのこ にはら
22 (火)	牛乳	ラーメン 棒棒鶏サラダ パナナ	牛乳 焼きおにぎり	鶏肉 豚肉 なたと	中華麺 白米	もやし わかめ コーン 白菜
24 (木)	牛乳	納豆ふりかけ ごはん みかん 肉じゃが 和風サラダ みそ汁	牛乳 リンゴ蒸しパン	納豆 牛乳 豚肉 みそ	白米 じゃが芋	しらたき わかめ 人参 きゅうり
25 (金)	牛乳	ごはん アクアパッツァ りんご ブロッコリーのチーズ焼 ポトフ	牛乳 原宿ドック	鱈 チーズ	白米 じゃが芋	白菜 マッシュルーム ブロッコリー コーン
28 (月)	牛乳	高野豆腐のそぼろ丼(麦ごはん) りんご かぼちゃのそぼろあんかけ みそ汁	牛乳 豆乳ウエハース ハッピーターン	豚肉 高野豆腐 みそ	麦 白米	かぼちゃ えのき 玉ねぎ のり
29 (火)	牛乳	ごはん 鯖のトマトみそ煮 パナナ 大根きんぴら すまし汁	牛乳 フライドおさつ	鯖 豚肉 みそ	白米 さつま芋 油	大根 人参 れんこん トマト
30 (水)	牛乳	ごはん バーベキューチキン えのきあえ みそ汁	牛乳 あんまん	鶏肉 みそ	白米	えのき ほうれん草 わかめ しめじ

### 一日の平均栄養摂取量

エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
448kcal	17.5g	15.3g	1.3g

### 11/21(月)のレシピ



ひじきサラダ

(材料)約1人分

- 芽ひじき…3g
- もやし…15g
- きゅうり…10g
- 人参…5g
- ハム…1/2枚
- 白ごま…少々
- マヨネーズ、醤油  
…少々

### (作り方)

- ①芽ひじきは戻してから人参と一緒にだし汁、醤油で柔らかく煮る。煮汁が残っている場合は煮汁をきる。
- ②きゅうり、ハムはせん切り、もやしは短くきって茹でる。
- ③①②を冷ましてから、白ごま、マヨネーズ、醤油であえる。

※都合により、食材または献立が変更になる場合があります。ご了承ください。  
 ※18日(金)お誕生会はたんぽぽ組のリクエストメニューです。