

ゆめっこ保育園 献立予定表 2024年11月

日	(金) 1	(土) 2	(火) 5	(水) 6	(木) 7	(金) 8	(土) 9	(月) 11	(火) 12	(水) 13	(木) 14	(金) 15	(土) 16	(月) 18
昼	ごはん 五分付米 鮭ののり焼き のり ブロッコリー塩ゆで ブロッコリー さつまいもサラダ さつまいも 人参 玉ねぎ ツナ 牛乳マヨネーズ 味噌汁 大根 えのき 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ガバオ炒めごはん 五分付米 鶏ひきにく ピーマン パプリカ 玉ねぎ しめじ にんにく オイスターソース 醤油 みりん ごま油 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ みりん 醤油 スープ 人参 大根 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 煮魚 鯖 いわし 醤油 みりん 砂糖 生姜 おひたし 小松菜 醤油 ごぼうのきんぴら ごぼう 人参 醤油 みりん 醤油 みりん 味噌汁 キャベツ 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	お 弁 当 日	ごはん 五分付米 豚クビーンズ 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ピーマン しめじ 大豆 ケチャップ ソース みりん 醤油 トマトジュース にんにく 生姜 スープ 人参 大根 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 いわしのパン粉焼き にら 塩 パン粉 刻みキャベツ キャベツ ニラ納豆 納豆 ニラ みりん 醤油 ごま油 人参 醤油 ごま油 人参 大根 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 豚肉 人参 もやし ほうれん草 にんにく 玉ねぎ みりん 醤油 オイスターソース にんにく 生姜 キャベツのナムル キャベツ わかめ 人参 ごま油 人参 ごま油 人参 大根 味噌 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 じゅうじゅう焼き 豚肉 人参 キャベツ もやし ほうれん草 にんにく 玉ねぎ みりん 醤油 オイスターソース にんにく 生姜 キャベツ きゅうり わかめ 人参 ごま油 人参 ごま油 人参 大根 味噌 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鮭の香りみそ焼き もち米 小豆 塩 味噌 砂糖 みりん ごま油 人参 大葉 焼きかぼちゃ かぼちゃ ひじき もやし 人参 醤油 砂糖 みりん ごま油 人参 大根 味噌 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	赤飯 五分付米 もち米 小豆 塩 ミートボール 合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 塩 片栗粉 ケチャップ 醤油 みりん 砂糖 みりん ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー 塩 マカロニサラダ マカロニ 人参 玉ねぎ 青梗菜 きゅうり 味噌汁 大根 えのき 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 肉じゃが カレーのきのこあんかけ かかれい 塩 えのき しめじ えりんぎ 人参 しょうゆ みりん 醤油 砂糖 ごま和え キャベツ 人参 大根 ちりめんじゃこ 味噌汁 もやし 大根 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏ひき肉 小松菜 人参 玉ねぎ 人参 しょうゆ 片栗粉 しょうゆ 塩 煮びたし キャベツ 小松菜 人参 ツナ みりん 醤油 味噌汁 もやし 大根 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏の照り焼き 小松菜 しょうゆ みりん 砂糖 ミニトマト コールスローサラダ キャベツ 人参 コーン 牛乳マヨネーズ 砂糖 人参 ツナ みりん 醤油 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏の照り焼き 小松菜 しょうゆ みりん 砂糖 ミニトマト コールスローサラダ キャベツ 人参 コーン 牛乳マヨネーズ 砂糖 人参 ツナ みりん 醤油 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)
	お や つ	トマトホットケーキ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー トマトジュース 牛乳 油 果物 牛乳	おたのしみ 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P 果物 牛乳	恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P 果物 牛乳	ぶっかけうどん 干めん 豚ひき肉 わかめ きゅうり みりん 醤油 塩 果物 牛乳	ほうれん草ビスケット 小麦粉 砂糖 バター ほうれん草 果物 牛乳	骨太おにぎり 五分付き米 小松菜 ごま ひじき 醤油 みりん 塩 果物 牛乳	おたのしみ じゃがいも 塩 のり 果物 牛乳	磯ポテト じゃがいも 塩 のり 果物 牛乳	もちもちチーズパン 白玉粉 小麦粉 塩 牛乳 粉チーズ 油 果物 牛乳	スノーボール 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 粉糖 果物 牛乳	じゃがまるくん じゃがいも 塩 片栗粉 バター 焼きのり 醤油 果物 牛乳	おたのしみ 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P 果物 牛乳	さつまいもクッキー バター 小麦粉 砂糖 さつまいも 牛乳 果物 牛乳

日	(火) 19	(水) 20	(木) 21	(金) 22	(月) 25	(火) 26	(水) 27	(木) 28	(金) 29	(土) 30	
昼	ごはん 五分付米 さばの味噌煮 さば 味噌 みりん 醤油 砂糖 生姜 人参の含め煮 人参 醤油 みりん おなかあえ 白菜 人参 えのき 醤油 かつお節 スープ 青梗菜 えのき 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 麻婆大根 合挽ミンチ 大根 玉ねぎ 人参 ピーマン オイスターソース ソース ケチャップ みりん 醤油 片栗粉 味噌汁 かぼちゃ 白菜 人参 えのき しめじ きゅうり 醤油 酢 味噌汁 さつまいも もやし 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏のからあげ とりもも肉 しょうゆ みりん 生姜 片栗粉 ブロッコリー塩ゆで 小松菜 醤油 無限キャベツ キャベツ ごま 青のり 塩 ごま油 スープ 人参 大根 味噌 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 かれいのあかね焼き からすかれい ケチャップ 醤油 みりん 人参 おひたし 小松菜 醤油 磯辺和え キャベツ ごま 人参 醤油 のり 味噌汁 玉ねぎ 白菜 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ツナひじきごはん 五分付米 ひじき ツナ 人参 醤油 みりん 塩 鶏の塩麹焼き 鶏もも肉 塩麹 刻みキャベツ キャベツ 人参 みりん のり もずく酢 もずく きゅうり もやし タレ スープ 玉ねぎ 人参 大根 味噌 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鮭のクリーム煮 ツナ 白菜 かぶ ねぎ 人参 じゃがいも 小麦粉 牛乳 生クリーム 塩 オリーブ油 人参 みりん 醤油 のり 味噌汁 白菜サラダ 白菜 人参 大根 ちりめんじゃこ 醤油 人参 オリーブオイル スープ 玉ねぎ わかめ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 豚肉の生姜焼き 豚肉 玉ねぎ 人参 人参 ねぎ 生姜 みりん ツナ和え ツナ キャベツ もやし 人参 醤油 のり 味噌汁 小松菜 味噌汁 小松菜 味噌汁 ごま 味噌汁 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ハヤシライス 五分付米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ケチャップ ソース トマトジュース みりん 醤油 小松菜の梅和え 小松菜 梅干し かつお節 ごま 味噌汁 みりん 白ねぎ 人参 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 西京焼き からすがれい 白みそ みりん 人参 ごぶき芋 じゃがいも 塩 青のり もやしのナムル もやし 人参 大根 醤油 ごま油 味噌汁 玉ねぎ 青梗菜 味噌 だし汁(昆布・煮干)	中華丼 五分付米 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ 人参 しいたけ ごま油 片栗粉 醤油 みりん 砂糖 塩 磯辺和え キャベツ 人参 醤油 のり スープ もやし 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	おたのしみ 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P 果物 牛乳
	お や つ	梅が枝餅 もち粉 だんご粉 小豆 砂糖 塩 小麦粉 果物 牛乳	黒糖寒天 寒天 黒糖 きな粉 果物 牛乳	麩のラスク 焼き麩 バター 砂糖 果物 牛乳	みそ焼きおにぎり 五分付米 みそ 砂糖 バター みりん 醤油 ごま 果物 牛乳	かぼちゃクッキー 薄力粉 砂糖 バター かぼちゃ 果物 牛乳	コーンとチーズのチヂミ とうもろこし チーズ 白玉粉 塩 ごま油 果物 牛乳	そのまま スイートポテト さつまいも 塩 砂糖 塩 りんご 牛乳 果物 牛乳	りんごのスコーン 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 砂糖 バター りんご 牛乳 果物 牛乳	蒸しパン 黒砂糖 薄力粉 ベーキングパウダー 果物 牛乳	おたのしみ 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P 果物 牛乳

11月8日は「いい歯の日」!
歯にいい食べ物、歯やあごをしっかりと使う大切さなど、8日にお話をしたいと思います。
献立にも、よく噛めるもの、カルシウムやビタミンA、食物繊維を多く含む食材をたくさん取り入れました。
歯にいい食材は何か、どんな栄養があるのかなど、子ども達に聞いてみてくださいね!

※数字は、幼児の予定可食量です。
※乳児は、幼児の予定可食量×0.9として計算します。
※ごはんは、五分付米です。
※6日はお弁当日です。
※13日はお誕生日会です。
※今月の果物はりんご・柿を使用します。