



11月献立表



2022年

おがやの里しもだ保育園

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの
1	火	ごはん 小松菜の味噌汁 肉豆腐 白菜の胡麻マヨ和え	米・白滝・油・砂糖・白胡麻・マヨネーズ	油揚げ・味噌・焼き豆腐・豚肉	小松菜・長葱・人参・えのき・白菜・胡瓜	牛乳 ビスケット	麦茶 みかん チーズ		チーズ	みかん
2	水	お弁当の日								
4	金	ごはん さつまいもカレー ブロッコリーサラダ オレンジ	米・さつまいも・油・砂糖・トウモロコシ	豚肉・スキムミルク	人参・玉葱・グリーンピース・にんにく・生姜・ブロッコリー・オレンジ	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆きな粉ラスク	小町麦・砂糖・バター	牛乳・きな粉	
7	月	ごはん 野菜コンソメスープ ポークケチャップ ポテトのバター煮	米・油・砂糖・じゃが芋・バター	豚肉	ほうれん草・人参・玉葱・しめじ・にんにく・グリーンピース	牛乳 せんべい	麦茶 ☆チーズおかかおにぎり	米・白胡麻	青海苔・チーズ・鰹節	
8	火	ごはん けんちん汁 鯖の味噌煮 野菜の生姜醤油和え	米・里芋・油・砂糖・本みりん	鶏肉・豆腐・鯖・味噌	大根・人参・生姜・胡瓜・ほうれん草・もやし	牛乳 さつまいもスティック	牛乳 ☆小豆ケーキ	ホットケーキミックス・バター	牛乳・小豆缶・卵	
9	水	食パン ミネストローネ マカロニグラタン 根菜サラダ	食パン・小麦粉・マカロニ・バター・パン粉・白胡麻・マヨネーズ	大豆・鶏肉・ベーコン・牛乳・チーズ	玉葱・人参・にんにく・トマト水煮・ほうれん草・牛蒡・蓮根・胡瓜	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆ひじきおやき	米粉・片栗粉・砂糖	豆腐・ひじき	
10	木	焼き鳥丼 ニラ玉味噌汁 ワカメとなめ茸の酢のもの	米・本みりん・油・砂糖・片栗粉	鶏肉・卵・味噌・ワカメ	玉葱・ニラ・胡瓜・キャベツ・なめ茸	豆乳 チーズ	牛乳 ☆ふかし芋（さつまいも）	さつまいも	牛乳	
11	金	五目チャーハン ささみの中華スープ 春雨サラダ 柿	米・油・胡麻油・春雨・トウモロコシ・砂糖	豚挽肉・卵・鶏ササミ	人参・長葱・グリーンピース・小松菜・玉葱・胡瓜・柿	牛乳 クラッカー	麦茶 ☆ほうとう風うどん	うどん・油	味噌・豚肉・油揚げ	南瓜・大根・人参
14	月	ごはん クリームコーンスープ ハンバーグ コールスローサラダ	米・パン粉・クリームコーン缶・砂糖・油	牛乳・豚挽肉・豆腐・卵	玉葱・キャベツ・人参・胡瓜	牛乳 せんべい	麦茶 ☆ピザ風ポテトもち	じゃが芋・片栗粉・バター	チーズ	
15	火	ジャコと青菜ごはん 納豆汁 鶏肉の塩麹焼き 切干大根の煮物	米・油・本みりん・砂糖	しらす干し・納豆・豆腐・味噌・鶏肉・油揚げ・さつまいも	菜飯ふりかけ・長葱・しめじ・切干大根・人参・インゲン	牛乳 じゃが芋スティック	豆乳 ☆フルーツサンド	ロールパン	豆乳・ホイップクリーム	黄桃缶
16	水	ごはん 豆腐のスープ 鮭のムニエルタルタルソース 竹輪サラダ	米・小麦粉・バター・マヨネーズ・胡麻油・砂糖	豆腐・鮭・卵・牛乳・竹輪	大根・玉葱・パセリ・キャベツ・人参・胡瓜	牛乳 ビスケット	麦茶 みかん チーズ		チーズ	みかん
17	木	ごはん 小松菜の味噌汁 肉豆腐 白菜の胡麻マヨ和え	米・白滝・油・砂糖・白胡麻・マヨネーズ	油揚げ・味噌・焼き豆腐・豚肉	小松菜・長葱・人参・えのき・白菜・胡瓜	豆乳 ミニゼリー	麦茶 ☆ツナおにぎり	米・砂糖	ツナ	人参・生姜
18	金	麦ごはん さつまいもカレー ブロッコリーサラダ バナナ	押し麦・米・さつまいも・油・トウモロコシ・砂糖	豚肉・スキムミルク	人参・玉葱・生姜・グリーンピース・にんにく・バナナ・ブロッコリー	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆きな粉ラスク	小町麦・砂糖・バター	牛乳・きな粉	
21	月	ごはん 野菜コンソメスープ ポークケチャップ ポテトのバター煮	米・油・砂糖・じゃが芋・バター	豚肉	ほうれん草・人参・玉葱・しめじ・にんにく・グリーンピース	牛乳 せんべい	麦茶 ☆チーズおかかおにぎり	米・白胡麻	青海苔・チーズ・鰹節	
22	火	お楽しみ献立 具だくさん醤油ラーメン 焼売 フルーツ和え	中華麺・本みりん・砂糖・油・トウモロコシ	豚肉・ワカメ・なると・シューマイ	ほうれん草・キウイ・オレンジ・りんご・パン缶	牛乳 ビスケット	牛乳 ☆小豆ケーキ	ホットケーキミックス・バター	牛乳・小豆缶・卵	
24	木	ごはん けんちん汁 鯖の味噌煮 野菜の生姜醤油和え	米・里芋・油・砂糖・本みりん	鶏肉・豆腐・鯖・味噌	大根・人参・生姜・胡瓜・ほうれん草・もやし	豆乳 バナナ	麦茶 ☆ひじきおやき	米粉・片栗粉・砂糖	豆腐・ひじき	
25	金	焼き鳥丼 ニラ玉味噌汁 ワカメとなめ茸の酢のもの	米・本みりん・油・砂糖・片栗粉	鶏肉・卵・味噌・ワカメ	玉葱・ニラ・胡瓜・キャベツ・なめ茸	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆ふかし芋（さつまいも）	さつまいも	牛乳	
28	月	五目チャーハン ささみの中華スープ 春雨サラダ 柿	米・油・胡麻油・春雨・トウモロコシ・砂糖	豚挽肉・卵・鶏ササミ	人参・長葱・小松菜・グリーンピース・玉葱・胡瓜・柿	牛乳 せんべい	麦茶 ☆ほうとう風うどん	うどん・油	味噌・豚肉・油揚げ	南瓜・大根・人参
29	火	ジャコと青菜ごはん 納豆汁 鶏肉の塩麹焼き 切干大根の煮物	米・油・本みりん・砂糖	しらす干し・納豆・豆腐・味噌・鶏肉・油揚げ・さつまいも	菜飯ふりかけ・長葱・しめじ・切干大根・人参・インゲン	牛乳 にんじんスティック	豆乳 ☆フルーツサンド	ロールパン	豆乳・ホイップクリーム	黄桃缶
30	水	食パン ミネストローネ マカロニグラタン 根菜サラダ	食パン・小麦粉・マカロニ・バター・パン粉・白胡麻・マヨネーズ	大豆・ベーコン・鶏肉・牛乳・チーズ	玉葱・人参・にんにく・トマト水煮・ほうれん草・牛蒡・蓮根・胡瓜	牛乳 ミニゼリー	麦茶 ☆ピザ風ポテトもち	じゃが芋・片栗粉・バター	チーズ	

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。
 ※22日はお楽しみ献立です。
 ※郷土料理（15日、29日）・・・「納豆汁」は山形県や秋田県で食べられている郷土料理です。とろみがあり普通のお味噌汁よりも冷めにくく、タンパク質が豊富な納豆汁は、栄養分を補う雪国の郷土料理として昔から食べられています。