

11月献立表(一般)

月		火		水		木		金	
		1		2		3		4	
昼食	親子丼 白煮ごま和え 味噌汁(南瓜) イチゴゼリー	親子丼 白煮ごま和え 味噌汁(南瓜) イチゴゼリー	ご飯 エビカツ さつまいもサラダ 味噌汁(しめじ) 白焼き あんぱんまんせんべい	ご飯 エビカツ さつまいもサラダ 味噌汁(しめじ) 白焼き あんぱんまんせんべい	チキンライス ブロッコリーのゴママヨ和え コッパスープ(玉ねぎ) りんごとみかん缶	チキンライス ブロッコリーのゴママヨ和え コッパスープ(玉ねぎ) りんごとみかん缶	チキンライス ブロッコリーのゴママヨ和え コッパスープ(玉ねぎ) りんごとみかん缶	チキンライス ブロッコリーのゴママヨ和え コッパスープ(玉ねぎ) りんごとみかん缶	チキンライス ブロッコリーのゴママヨ和え コッパスープ(玉ねぎ) りんごとみかん缶
10時(乳児)		果物(バナナ)	果物(バナナ)	果物(バナナ)	果物(バナナ)	果物(バナナ)	果物(バナナ)	果物(バナナ)	果物(バナナ)
3時		牛乳 ★フルーツサンド	牛乳 ★フルーツサンド	牛乳 ★フルーツサンド	牛乳 ★フルーツサンド	牛乳 ★フルーツサンド	牛乳 ★フルーツサンド	牛乳 ★フルーツサンド	牛乳 ★フルーツサンド
熱や力になるもの	米、砂糖、油、ごま、イチゴゼリー、O食パン、O食パン、O白焼き、Oホイップ	米、砂糖、油、ごま、イチゴゼリー、O食パン、O食パン、O白焼き、Oホイップ	米、砂糖、油、ごま、イチゴゼリー、O食パン、O食パン、O白焼き、Oホイップ	米、砂糖、油、ごま、イチゴゼリー、O食パン、O食パン、O白焼き、Oホイップ	米、砂糖、油、ごま、イチゴゼリー、O食パン、O食パン、O白焼き、Oホイップ	米、砂糖、油、ごま、イチゴゼリー、O食パン、O食パン、O白焼き、Oホイップ	米、砂糖、油、ごま、イチゴゼリー、O食パン、O食パン、O白焼き、Oホイップ	米、砂糖、油、ごま、イチゴゼリー、O食パン、O食パン、O白焼き、Oホイップ	米、砂糖、油、ごま、イチゴゼリー、O食パン、O食パン、O白焼き、Oホイップ
血や肉や骨になるもの	鶏肉、卵、あげ、O牛乳	鶏肉、卵、あげ、O牛乳	鶏肉、卵、あげ、O牛乳	鶏肉、卵、あげ、O牛乳	鶏肉、卵、あげ、O牛乳	鶏肉、卵、あげ、O牛乳	鶏肉、卵、あげ、O牛乳	鶏肉、卵、あげ、O牛乳	鶏肉、卵、あげ、O牛乳
体の弱さを整えるもの	玉ねぎ、人参、青ネギ、白煮、しめじ、かぼちゃ	玉ねぎ、人参、青ネギ、白煮、しめじ、かぼちゃ	玉ねぎ、人参、青ネギ、白煮、しめじ、かぼちゃ	玉ねぎ、人参、青ネギ、白煮、しめじ、かぼちゃ	玉ねぎ、人参、青ネギ、白煮、しめじ、かぼちゃ	玉ねぎ、人参、青ネギ、白煮、しめじ、かぼちゃ	玉ねぎ、人参、青ネギ、白煮、しめじ、かぼちゃ	玉ねぎ、人参、青ネギ、白煮、しめじ、かぼちゃ	玉ねぎ、人参、青ネギ、白煮、しめじ、かぼちゃ
調味料	醤油、みりん、味噌、だし、Oバナナ	醤油、みりん、味噌、だし、Oバナナ	醤油、みりん、味噌、だし、Oバナナ	醤油、みりん、味噌、だし、Oバナナ	醤油、みりん、味噌、だし、Oバナナ	醤油、みりん、味噌、だし、Oバナナ	醤油、みりん、味噌、だし、Oバナナ	醤油、みりん、味噌、だし、Oバナナ	醤油、みりん、味噌、だし、Oバナナ
※HACCP/たんぱく質/脂質/塩分(%)は表裏参照	614(543)kcal 25.9(21.6)g 16.0(13)g 1.8(1.5)g	614(543)kcal 25.9(21.6)g 16.0(13)g 1.8(1.5)g	514(423)kcal 11.5(7.9)g 10.8(9.6)g 1.5(1.2)g	514(423)kcal 11.5(7.9)g 10.8(9.6)g 1.5(1.2)g	636(573)kcal 17.5(16.4)g 22.6(20.1)g 1.5(1.3)g	636(573)kcal 17.5(16.4)g 22.6(20.1)g 1.5(1.3)g	636(573)kcal 17.5(16.4)g 22.6(20.1)g 1.5(1.3)g	636(573)kcal 17.5(16.4)g 22.6(20.1)g 1.5(1.3)g	636(573)kcal 17.5(16.4)g 22.6(20.1)g 1.5(1.3)g
7		8		9		10		11	
昼食	ご飯 鰯の煮つけ 小松菜の炒め煮 味噌汁(豆腐)	ロールパン(1歳児は食パン) 鶏のタルタル焼き スパゲッティソース コッパスープ(キャベツ)	ハンパシライス 南瓜サラダ みかん缶	味噌ラーメン 春巻 中華和え ミニゼリー	★郷土料理(大阪) ご飯 お好み焼き風オムレツ ごより豆 肉吸い	★郷土料理(大阪) ご飯 お好み焼き風オムレツ ごより豆 肉吸い	★郷土料理(大阪) ご飯 お好み焼き風オムレツ ごより豆 肉吸い	★郷土料理(大阪) ご飯 お好み焼き風オムレツ ごより豆 肉吸い	★郷土料理(大阪) ご飯 お好み焼き風オムレツ ごより豆 肉吸い
10時(乳児)	幼児りんごジュース	星食べよ(せんべい)	果物(バナナ)	ポーロ	ブルーベリーヨーグルト	ブルーベリーヨーグルト	ブルーベリーヨーグルト	ブルーベリーヨーグルト	ブルーベリーヨーグルト
3時	フルーチェ	牛乳 エクレア	牛乳 ★スイートポテト	お茶 ★鮭おにぎり	牛乳 ねじパン	牛乳 ねじパン	牛乳 ねじパン	牛乳 ねじパン	牛乳 ねじパン
熱や力になるもの	米、砂糖、油、O幼児りんごジュース、Oフルーチェイテゴ	ロールパン、バナナ、砂糖、マカロニ、油、デザートソースイテゴ、Oエクレア	米、砂糖、油、マヨネーズ、みかん缶、Oさつまいも、O乳不使用マーガリン、O風ごま	中華そば、ごま油、ごま、ミニゼリー、Oポーロ、O米	米、天かす、砂糖、Oブルーベリースープ、Oねじパン	米、天かす、砂糖、Oブルーベリースープ、Oねじパン	米、天かす、砂糖、Oブルーベリースープ、Oねじパン	米、天かす、砂糖、Oブルーベリースープ、Oねじパン	米、天かす、砂糖、Oブルーベリースープ、Oねじパン
血や肉や骨になるもの	鶏、あげ、豆腐、O牛乳	鶏肉、O牛乳	牛、ツナフレーク、O牛乳、O豆乳	豚肉、春巻き、O餅フレーク	豚ミンチ、卵、赤カツオ、大豆、むぎそば、もりめんじやこ、牛肉、豆腐、Oヨーグルト、O牛乳	豚ミンチ、卵、赤カツオ、大豆、むぎそば、もりめんじやこ、牛肉、豆腐、Oヨーグルト、O牛乳	豚ミンチ、卵、赤カツオ、大豆、むぎそば、もりめんじやこ、牛肉、豆腐、Oヨーグルト、O牛乳	豚ミンチ、卵、赤カツオ、大豆、むぎそば、もりめんじやこ、牛肉、豆腐、Oヨーグルト、O牛乳	豚ミンチ、卵、赤カツオ、大豆、むぎそば、もりめんじやこ、牛肉、豆腐、Oヨーグルト、O牛乳
体の弱さを整えるもの	生薬、小松菜、玉ねぎ、人参、青ネギ	玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、青ネギ	玉ねぎ、しめじ、人参、グリーンピース、南瓜、コーン、Oバナナ	キャベツ、人参、チンゲン菜、コーン、ほうれんそう、えのき	キャベツ、もやし、人参、青ネギ、青のり、インゲン、Oバナナ	キャベツ、もやし、人参、青ネギ、青のり、インゲン、Oバナナ	キャベツ、もやし、人参、青ネギ、青のり、インゲン、Oバナナ	キャベツ、もやし、人参、青ネギ、青のり、インゲン、Oバナナ	キャベツ、もやし、人参、青ネギ、青のり、インゲン、Oバナナ
調味料	醤油、酒、みりん、だし、味噌	塩、こしょう、コンソメ	醤油、みりん、だし、味噌	中華だし、味噌、醤油、みりん、Oお茶	だし、塩、お好み焼きソース、醤油、みりん、酒	だし、塩、お好み焼きソース、醤油、みりん、酒	だし、塩、お好み焼きソース、醤油、みりん、酒	だし、塩、お好み焼きソース、醤油、みりん、酒	だし、塩、お好み焼きソース、醤油、みりん、酒
※HACCP/たんぱく質/脂質/塩分(%)は表裏参照	381(374)kcal 15.9(14.7)g 7.9(7.4)g 1.5(1.2)g	553(447)kcal 25.5(16.7)g 28.2(24.3)g 1.9(1.6)g	645(546)kcal 18.4(15)g 20.4(16.5)g 1.4(1.2)g	381(339)kcal 15.9(12.9)g 9.6(7.9)g 2.3(1.8)g	703(641)kcal 33.8(29.3)g 26.3(24.3)g 2.4(2)g	703(641)kcal 33.8(29.3)g 26.3(24.3)g 2.4(2)g	703(641)kcal 33.8(29.3)g 26.3(24.3)g 2.4(2)g	703(641)kcal 33.8(29.3)g 26.3(24.3)g 2.4(2)g	703(641)kcal 33.8(29.3)g 26.3(24.3)g 2.4(2)g
14		15		16		17		18	
昼食	チャーハン えび焼売 中華スープ(白菜) 果物(みかん缶)	ロールパン(1歳児は食パン) ハンバーグ マカロニのケチャップ炒め コッパスープ(キャベツ) デザートムース	ご飯 チヂミ もやしのナムル 味噌汁(じゃがいも)	ご飯 鶏のくわ焼き ゴボウサラダ 味噌汁(ふ)	肉うどん さつまいものレモン煮 ほうれんそうのごま和え 青りんごゼリー	肉うどん さつまいものレモン煮 ほうれんそうのごま和え 青りんごゼリー	肉うどん さつまいものレモン煮 ほうれんそうのごま和え 青りんごゼリー	肉うどん さつまいものレモン煮 ほうれんそうのごま和え 青りんごゼリー	肉うどん さつまいものレモン煮 ほうれんそうのごま和え 青りんごゼリー
10時(乳児)	すこやか(乳酸菌飲料)	お子様せんべい	幼児りんごジュース	たべっこ動物	幼児野菜フルーツジュース	幼児野菜フルーツジュース	幼児野菜フルーツジュース	幼児野菜フルーツジュース	幼児野菜フルーツジュース
3時	牛乳 マリービスケット	★茶粥 のり佃煮	すこやか(乳酸菌飲料) バタークッキー	お茶 田舎まんじゅう	お茶 ★いそおにぎり	お茶 ★いそおにぎり	お茶 ★いそおにぎり	お茶 ★いそおにぎり	お茶 ★いそおにぎり
熱や力になるもの	米、ごま油、油、ごま、みかん缶、Oすこやか、Oマリービスケット	ロールパン、バナナ、砂糖、マカロニ、油、デザートソースイテゴ、Oお子様せんべい	米、小麦粉、片栗粉、ごま油、油、砂糖、ごま、じゃがいも、O幼児りんごジュース、Oすこやか、Oバタークッキー	米、片栗粉、砂糖、油、ごま、マヨネーズ、ごま油、ふ、Oたべっこ動物、O田舎まんじゅう	うどん、砂糖、さつまいも、ごま、青りんごゼリー、O幼児野菜フルーツジュース、O米、O天かす	うどん、砂糖、さつまいも、ごま、青りんごゼリー、O幼児野菜フルーツジュース、O米、O天かす	うどん、砂糖、さつまいも、ごま、青りんごゼリー、O幼児野菜フルーツジュース、O米、O天かす	うどん、砂糖、さつまいも、ごま、青りんごゼリー、O幼児野菜フルーツジュース、O米、O天かす	うどん、砂糖、さつまいも、ごま、青りんごゼリー、O幼児野菜フルーツジュース、O米、O天かす
血や肉や骨になるもの	豚ミンチ、卵、えび焼売、O牛乳	合挽きミンチ、豆腐、卵、牛乳	豚肉、板焼き	豚肉	牛肉	牛肉	牛肉	牛肉	牛肉
体の弱さを整えるもの	玉ねぎ、人参、青ネギ、白菜、わかめ	玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、青ネギ、Oお茶、Oのり佃煮	玉ねぎ、人参、ニラ、もやし、チンゲン菜、絹さや	ごぼう、インゲン、人参、わかめ、Oお茶	玉ねぎ、青ネギ、ほうれんそう、人参、Oお茶、O青のり	玉ねぎ、青ネギ、ほうれんそう、人参、Oお茶、O青のり	玉ねぎ、青ネギ、ほうれんそう、人参、Oお茶、O青のり	玉ねぎ、青ネギ、ほうれんそう、人参、Oお茶、O青のり	玉ねぎ、青ネギ、ほうれんそう、人参、Oお茶、O青のり
調味料	鶏がらスープ、醤油、塩、中華だし	塩、こしょう、醤油、みりん、酒、ケチャップ、コンソメ	鶏がらスープ、塩、味噌、醤油、味噌、だし	醤油、酒、みりん、味噌、だし	醤油、酒、みりん、だし、ポッカレモン、O油いれ	醤油、酒、みりん、だし、ポッカレモン、O油いれ	醤油、酒、みりん、だし、ポッカレモン、O油いれ	醤油、酒、みりん、だし、ポッカレモン、O油いれ	醤油、酒、みりん、だし、ポッカレモン、O油いれ
※HACCP/たんぱく質/脂質/塩分(%)は表裏参照	574(523)kcal 18.6(15.9)g 19.4(16.5)g 2.5(2)g	514(405)kcal 22.3(17.4)g 15.7(11.9)g 2.5(1.9)g	615(567)kcal 15.1(12.4)g 15.6(13.8)g 1.5(1.2)g	497(477)kcal 19.5(13.8)g 10.7(11.8)g 1.3(1.1)g	479(430)kcal 12.9(10.9)g 12.3(10)g 1.9(1.6)g	479(430)kcal 12.9(10.9)g 12.3(10)g 1.9(1.6)g	479(430)kcal 12.9(10.9)g 12.3(10)g 1.9(1.6)g	479(430)kcal 12.9(10.9)g 12.3(10)g 1.9(1.6)g	479(430)kcal 12.9(10.9)g 12.3(10)g 1.9(1.6)g
21		22		23		24		25	
昼食	ご飯 鰯のごま焼き 小松菜のおかか和え 豚汁	★お誕生日メニュー★ ふりかけご飯 鮭フライ・E!フライ・ウィンナー スパゲッティ・ブロッコリー 玉子スープ ミニゼリー	きつねうどん じゃが芋のカレー風味煮 白菜ポンド和え ミニゼリー	ミートスパゲッティ ポテトサラダ コーンスープ ハイン缶	カレーライス 大豆サラダ 果物(みかん)	カレーライス 大豆サラダ 果物(みかん)	カレーライス 大豆サラダ 果物(みかん)	カレーライス 大豆サラダ 果物(みかん)	カレーライス 大豆サラダ 果物(みかん)
10時(乳児)	ビスコ	ブルーベリーヨーグルト		すこやか(乳酸菌飲料)	白い風船	白い風船	白い風船	白い風船	白い風船
3時	牛乳 ★ジャムサンド	りんごジュース チーズケーキ		お茶 ★味噌おにぎり	牛乳 ハーベストセサミ	牛乳 ハーベストセサミ	牛乳 ハーベストセサミ	牛乳 ハーベストセサミ	牛乳 ハーベストセサミ
熱や力になるもの	米、ごま、砂糖、Oビスコ、O食パン、Oイチゴジャム	米、油、スパゲッティ、マヨネーズ、ミニゼリー、O砂糖、Oブルーベリースープ、Oりんごジュース、Oチーズケーキ、Oホイップ	米、小麦粉、片栗粉、ごま油、油、砂糖、ごま、じゃがいも、O幼児りんごジュース、Oすこやか、Oミートスパゲッティ	米、片栗粉、砂糖、油、ごま、マヨネーズ、ごま油、ふ、Oたべっこ動物、O田舎まんじゅう	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、O白い風船、Oハーベストセサミ	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、O白い風船、Oハーベストセサミ	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、O白い風船、Oハーベストセサミ	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、O白い風船、Oハーベストセサミ	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、O白い風船、Oハーベストセサミ
血や肉や骨になるもの	鶏、糸、かつお、豚肉、O牛乳	鶏フライ、エビフライ、赤ワインナー、卵、Oヨーグルト	豚肉、板焼き	豚肉	牛肉、大豆、ハム、O牛乳	牛肉、大豆、ハム、O牛乳	牛肉、大豆、ハム、O牛乳	牛肉、大豆、ハム、O牛乳	牛肉、大豆、ハム、O牛乳
体の弱さを整えるもの	小松菜、人参、大根、ごぼう	胡瓜、人参、ブロッコリー、玉ねぎ、パセリ	玉ねぎ、人参、ニラ、もやし、チンゲン菜、絹さや	ごぼう、インゲン、人参、わかめ、Oお茶	玉ねぎ、青ネギ、ほうれんそう、人参、Oお茶、O青のり	玉ねぎ、青ネギ、ほうれんそう、人参、Oお茶、O青のり	玉ねぎ、青ネギ、ほうれんそう、人参、Oお茶、O青のり	玉ねぎ、青ネギ、ほうれんそう、人参、Oお茶、O青のり	玉ねぎ、青ネギ、ほうれんそう、人参、Oお茶、O青のり
調味料	醤油、みりん、味噌、だし	ふりかけ、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ	鶏がらスープ、塩、味噌、醤油、味噌、だし	醤油、酒、みりん、味噌、だし	醤油、酒、みりん、だし、ポッカレモン、O油いれ	醤油、酒、みりん、だし、ポッカレモン、O油いれ	醤油、酒、みりん、だし、ポッカレモン、O油いれ	醤油、酒、みりん、だし、ポッカレモン、O油いれ	醤油、酒、みりん、だし、ポッカレモン、O油いれ
※HACCP/たんぱく質/脂質/塩分(%)は表裏参照	505(496)kcal 23.3(21.1)g 12.7(14.3)g 1.7(1.5)g	609(565)kcal 16.4(16.4)g 18.2(16.9)g 1.8(1.7)g	427(379)kcal 10.5(9)g 7.5(5.9)g 2.2(1.8)g	427(379)kcal 10.5(9)g 7.5(5.9)g 2.2(1.8)g	834(541)kcal 19.4(15.6)g 23.8(20.4)g 1.6(1.4)g	834(541)kcal 19.4(15.6)g 23.8(20.4)g 1.6(1.4)g	834(541)kcal 19.4(15.6)g 23.8(20.4)g 1.6(1.4)g	834(541)kcal 19.4(15.6)g 23.8(20.4)g 1.6(1.4)g	834(541)kcal 19.4(15.6)g 23.8(20.4)g 1.6(1.4)g
28		29		30					
昼食	ご飯 鰯の竜田揚げ ほうれん草磯和え 味噌汁(ふ)	ロールパン(1歳児は食パン) タンドリーチキン ツナサラダ コッパスープ(もやし)	きつねうどん じゃが芋のカレー風味煮 白菜ポンド和え ミニゼリー	きつねうどん じゃが芋のカレー風味煮 白菜ポンド和え ミニゼリー					
10時(乳児)	星たべよ	ポーロ	イチゴヨーグルト						
3時	★いちごババロア	お茶 ★フライドポテト	お茶 ★おなかチーズおにぎり						
熱や力になるもの	米、砂糖、片栗粉、油、ふ、O星たべよ、Oストロベリーババロア	ロールパン、油、砂糖、Oポーロ、Oフライドポテト	うどん、じゃがいも、砂糖、ごま、ミニゼリー、Oストロベリースープ、O米						
血や肉や骨になるもの	豚、O牛乳	鶏肉、ヨーグルト、ツナフレーク	味噌揚げ、Oヨーグルト、Oチーズ、O糸かつお						
体の弱さを整えるもの	生薬、ほうれんそう、人参、刻みのり、青ネギ	にんにく、生薬、キャベツ、豚肉、人参、もやし、玉ねぎ、パセリ、Oお茶	玉ねぎ、人参、青ネギ、グリーンピース、白菜、えのき、Oお茶						
調味料	醤油、酒、味噌、だし	カレー粉、塩、こしょう、酢、コンソメ	醤油、みりん、だし、カレー粉、ポン酢						
※HACCP/たんぱく質/脂質/塩分(%)は表裏参照	462(437)kcal 15.5(14.3)g 17.4(18.3)g 1.1(0.9)g	413(319)kcal 22.0(13.5)g 16.2(11.3)g 1.8(1.5)g	365(336)kcal 12.2(11.4)g 4.1(4.8)g 2.1(1.8)g						

(◎10時おやつ ○3時おやつ)

★行事食・イベントメニュー

★手作りおやつ

◇粉河保育園オリジナルメニュー

※仕入れ材料の都合により献立の内容を変更する場合がありますのでご了承ください。