

# 令和5年11月 献立表



★印はマヨネーズ使用です

長栄保育園

日	曜日	献立名	主食	材 料 名			お や つ		
				熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	乳児 (午前)	乳幼児 (午後)	
1	水	肉じゃが みそ汁 チーズ	ごはん	じゃがいも 糸こんにやく さとう 油	豚もも肉 豆腐 油揚げ 煮干し チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース(冷) はくさい えのきたけ みつば	お茶 クッキー	牛乳 せんべい	
2	木	白菜のスープ煮 肉のマーマレード炒め	ロールパン	マーマレード(低糖度) 油	ベーコン 豚もも肉	はくさい たまねぎ にんじん しめじ パセリ にんにく 青ピーマン	牛乳 あられ	牛乳 マカロニ安倍川	
3	金	祝日 文化の日							
4	土	こぎつねうどん 野菜ジュース		干しうどん(乾)	かまぼこ 油揚げ 削り節	にんじん 根深ねぎ ほうれんそう 干し椎茸	お茶 パイ菓子		
6	月	煮魚(ごぼう) 白みそ汁	ごはん	さとう じゃがいも	さかな 豆腐 生わかめ 削り節	しょうが ごぼう たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 クラッカー	
7	火	チキンピーンズ ツナサラダ★	食パン	さとう じゃがいも 油	大豆(水煮) 鶏もも肉 ツナ缶 チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース(冷) キャベツ 赤ピーマン ほうれんそう	お茶 ぼんせんべい	牛乳 芋菓子	
8	水	ツナと野菜の洋風混ぜごはん ひれカツ コンソメスープ	ごはん	油 小麦粉 パン粉(乾)	ツナ缶 豚ひれ肉 生わかめ	たまねぎ 赤ピーマン コーン缶 パセリ もやし にんじん キャベツ	お茶 のり巻せんべい	お茶 ケーキ	
9	木	豆腐の中華煮 もやしあえ 味付け煮干	ごはん	油 かたくり粉 ごま油 さとう	豆腐 豚もも肉 ちくわ 味付け煮干	にんにく しょうが はくさい にんじん たまねぎ もやし きゅうり	牛乳 クラッカー	牛乳 ボーロ	
10	金	イタリانسパゲティ 野菜スープ	ロールパン	スパゲティ 油 じゃがいも	ウィンナー 鶏もも肉	たまねぎ しめじ 青ピーマン にんにく にんじん キャベツ コーン缶	牛乳 おかき	牛乳 シュウクリーム	
11	土	焼きそば 野菜ジュース		蒸し中華めん 油	豚もも肉 あおりのり 花かつお	キャベツ たまねぎ にんじん もやし 青ピーマン	お茶 おかき		
13	月	白菜のスープ煮 肉のマーマレード炒め	ロールパン	マーマレード(低糖度) 油	ベーコン 豚もも肉	はくさい たまねぎ にんじん しめじ パセリ にんにく 青ピーマン	牛乳 ウエハース	柿 チーズ菓子	
14	火	大根と肉の煮物 納豆あえ	ごはん	油 さとう かたくり粉	鶏もも肉 刻み昆布 納豆 花かつお	だいこん にんじん しめじ ほうれんそう もやし グリンピース(冷)	牛乳 クッキー	牛乳 パイ菓子	
15	水	魚の甘酢あんかけ 玉米湯(スイータン)	ミルク ロール	小麦粉 かたくり粉 さとう 油	白身魚 牛乳	赤ピーマン たまねぎ たけのこ しめじ さやいんげん 根深ねぎ 葉ねぎ クリームコーン缶	お茶 塩せんべい	牛乳 ビスケット	
16	木	きのこカレー ハムサラダ★	麦ごはん	油 じゃがいも 小麦粉 バター 油 さとう 白ごま	豚もも肉 ロースハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ グリンピース(冷) キャベツ コーン缶 パセリ	牛乳 ビスケット	牛乳 ごませんべい	
17	金	なめしごはん みそ煮おでん おひたし	ごはん	さいとも 板こんにやく さとう すりごま(白)	生揚げ ちくわ 削り節 花かつお	だいこん にんじん はくさい ほうれんそう えのきたけ	牛乳 塩せんべい	牛乳 クッキー	
18	土	こぎつねうどん 野菜ジュース		干しうどん(乾)	かまぼこ 油揚げ 削り節	にんじん 根深ねぎ ほうれんそう 干し椎茸	お茶 パイ菓子		
20	月	豆腐の中華煮 もやしあえ 味付け煮干	ごはん	油 かたくり粉 ごま油 さとう	豆腐 豚もも肉 ちくわ 味付け煮干	にんにく しょうが はくさい にんじん たまねぎ もやし きゅうり	牛乳 あられ	野菜ジュース キャラメルポテト	
21	火	肉じゃが みそ汁 チーズ	ごはん	じゃがいも 糸こんにやく さとう 油	豚もも肉 豆腐 油揚げ 煮干し チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース(冷) はくさい えのきたけ みつば	お茶 ボーロ	牛乳 かりんとう	
22	水	魚のカレー天ぷら マカロニのスープ煮	ロールパン	油 小麦粉 マカロニ	ししゃも 白身魚 卵 ベーコン	もやし にんじん キャベツ たまねぎ セロリー パセリ	牛乳 ぼんせんべい	お茶 カスタードあん巻	
23	木	祝日 勤労感謝の日							
24	金	ゆかりごはん かぼちゃの合わせみそ汁 ツナサラダ★	ごはん		削り節 ツナ缶 コーン缶	ゆかり粉 しめじ かぼちゃ たまねぎ 葉ねぎ キャベツ 赤ピーマン 生わかめ	牛乳 クラッカー	お茶 塩せんべい	
25	土	焼きそば 野菜ジュース		蒸し中華めん 油	豚もも肉 あおりのり 花かつお	キャベツ たまねぎ にんじん もやし 青ピーマン	お茶 おかき		
27	月	煮魚(ごぼう) 白みそ汁	ごはん	さとう じゃがいも	さかな 豆腐 生わかめ 削り節	しょうが ごぼう たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 クラッカー	
28	火	大根と肉の煮物 納豆あえ	ごはん	油 さとう かたくり粉	鶏もも肉 刻み昆布 納豆 花かつお	だいこん にんじん しめじ ほうれんそう もやし グリンピース(冷)	牛乳 クッキー	野菜ジュース 鬼まんじゅう	
29	水	豆腐ハンバーグ 中華スープ	レーズン ロール	パン粉(乾) 油 さとう	豆腐 鶏ひき肉 干しひじき ベーコン	たまねぎ もやし はくさい にんじん えのきたけ コーン缶	牛乳 塩せんべい	発酵乳 ごませんべい	
30	木	なめしごはん みそ煮おでん おひたし	ごはん	さいとも 板こんにやく さとう すりごま(白)	生揚げ ちくわ 削り節 花かつお	だいこん にんじん はくさい ほうれんそう えのきたけ	牛乳 塩せんべい	牛乳 せんべい	