

令和6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	金	秋の遠足 (幼児)みかん・(未満児)フルーツゼリー		フルーツゼリー		みかん		牛乳 鬼まんじゅう
2	土	焼きそば 発酵乳		蒸し中華めん 油	豚もも肉 あおのり 花かつお 発酵乳	キャベツ たまねぎ にんじん もやし 青ピーマン	お茶 ばりんこ	
4	月	振替休日		/			/	
5	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 たべっこBABY	牛乳 源氏パイ
6	水	野菜の炊き合わせ 合わせみそ汁 味付け煮干	ごはん	さといも 板こんにやく さとう	鶏もも肉 削り節 生わかめ 味付け煮干	にんじん れんこん 干し椎茸 グリンピース(冷) こまつな たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 ばかうけ(青のり)	牛乳 ふかしいも
7	木	肉豆腐 ごま酢あえ	ごはん	糸こんにやく 油 さとう すりごま(白)	豚もも肉 焼き豆腐	はくさい えのきたけ 根深ねぎ もやし こまつな にんじん	牛乳 ルヴァンクランシカル	牛乳 チョコチョコクッキー
8	金	チキンピーンズ ツナサラダ★	ミルク ロール	じゃがいも さとう 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 花三色	お茶 ふるさとボン菓子
9	土	五目うどん プリン		干しうどん(乾) プリン	かまぼこ 鶏もも肉 削り節	にんじん たまねぎ 葉ねぎ 干し椎茸	お茶 ハッピーターン	
11	月	煮魚(ごぼう) みそ汁 フルーツゼリー	ごはん	さとう フルーツゼリー	さかな 油揚げ 削り節	しょうが ごぼう たまねぎ 葉ねぎ はくさい にんじん	お茶 ばりんこ	牛乳 ハッピーターン
12	火	ドライカレーサンド 豆乳スープ	食パン	油 かたくり粉 じゃがいも	合びき肉 ロースハム 豆乳	しょうが にんにく コーン缶 たまねぎ グリンピース(冷) にんじん キャベツ しめじ	お茶 ミレービスケット	柿 ヨーグルト
13	水	高野豆腐の卵とじ みそ汁	ごはん	油	高野豆腐 ちくわ 卵 削り節 生わかめ	にんじん たまねぎ さやえんどう だいこん 葉ねぎ	お茶 味ーがりんとう	牛乳 カルシウムせんべい
14	木	彩り混ぜごはん チキンカツ すまし汁	ごはん	ごま油 小麦粉 油 ふ パン粉(乾)	豚ひき肉 鶏ささみ 生わかめ 削り節	こまつな コーン缶 しょうが もやし たまねぎ にんじん みつば	牛乳 満月ボン	お茶 ケーキ
15	金	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 青ピーマン にんにく	牛乳 田舎花あられ	牛乳 ムーンライト
16	土	焼きそば 発酵乳		蒸し中華めん 油	豚もも肉 あおのり 花かつお 発酵乳	キャベツ たまねぎ にんじん もやし 青ピーマン	お茶 カルシウム せんべい	
18	月	チキンピーンズ ツナサラダ★	ミルク ロール	じゃがいも さとう 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	牛乳 おきつスナック	お茶 アスパラビスケット
19	火	五目きんぴら 合わせみそ汁 味付け煮干	ごはん	油 糸こんにやく さとう 白ごま ごま油	鶏もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 煮干し 味付け煮干	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ 葉ねぎ	牛乳 ばかうけ(青のり)	お茶 マカロニ安倍川
20	水	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 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 シズコーン	牛乳 ぼたぼた焼
21	木	さかなフライ 中華スープ チーズ	レーズン ロール	小麦粉 パン粉(乾) 油	さかな ロースハム チーズ	もやし チンゲンサイ えのきたけ にんじん コーン缶	牛乳 花三色	お茶 スナックさやえんどう
22	金	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 満月ボン	牛乳 ハーベスト
23	土	祝日 勤労感謝の日		/			/	
25	月	高野豆腐の卵とじ みそ汁	ごはん	油	高野豆腐 ちくわ 卵 削り節 生わかめ	にんじん たまねぎ さやえんどう だいこん 葉ねぎ	お茶 ルヴァンプライム	牛乳 源氏パイ
26	火	れんこんと大葉のつくね わかめスープ	コッパン	かたくり粉 パン粉(乾) 油 白ごま	鶏ひき肉 豆腐 生わかめ	れんこん 大葉 キャベツ えのきたけ もやし にんじん	牛乳 ばりんこ	牛乳 きなこ餅
27	水	野菜の炊き合わせ 合わせみそ汁 味付け煮干	ごはん	さといも 板こんにやく さとう	鶏もも肉 削り節 生わかめ 味付け煮干	にんじん れんこん 干し椎茸 グリンピース(冷) こまつな たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 ミレービスケット	牛乳 みりん揚げ
28	木	肉豆腐 ごま酢あえ	ごはん	糸こんにやく 油 さとう すりごま(白)	豚もも肉 焼き豆腐	はくさい えのきたけ 根深ねぎ もやし こまつな にんじん	牛乳 カルシウムせんべい (ごま)	お茶 ラップおにぎり (菜めし)
29	金	ドライカレー 豆乳スープ	ごはん	油 かたくり粉 じゃがいも	合びき肉 ロースハム 豆乳	しょうが にんにく コーン缶 たまねぎ グリンピース(冷) にんじん キャベツ しめじ	牛乳 たべっこBABY	りんご ヨーグルト
30	土	五目うどん フルーツゼリー		干しうどん(乾) フルーツゼリー	かまぼこ 鶏もも肉 削り節	にんじん たまねぎ 葉ねぎ 干し椎茸	お茶 ハッピーターン	