

2023年度11月の献立表

●都合により献立が変わることがあります。

高鷲保育園

日 曜 日	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ)	午後のおやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 (水)	肉豆腐 白菜ときゅうりの磯和え 手作りふりかけ ごはん	七分つき米、焼ふ、マーガリンソフトタイプ、グラニュー糖、三温糖、米ぬか、黒ごま	牛乳、焼き豆腐、牛肉(もも)、きな粉、桜えび、かつお節	はくさい、かき、にんじん、たまねぎ、きゅうり、まいたけ、青ねぎ、もやし、刻み焼きのり	ポテトフライ きなこの鬆ラスク 柿(完熟りんご) 牛乳	
02 (木)	鶏肉のカレー焼き (完了:鶏肉の塩焼き) さつま芋のゆず煮 小松菜と人参のみそ汁 ごはん	七分つき米、さつまいも、もち米、上白糖、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、鶏ひき肉	ごまつな、もやし、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、ゆず果皮、にんにく	にんじんせんべい 中華おこわ 牛乳	
04 (土)	チキンライス 和風ポトフ	七分つき米、じゃがいも、さつまいも、アレルギー用マーガリン、油、黒ごま	牛乳、鶏もも肉、シーチキン	にんじん、だいこん、たまねぎ、しょうが、パセリ	ウインナー 米粉の黒ごまクッキー 牛乳	
6 (月)	ピビンバ 中華サラダ 韓国風スープ	米、油、はるさめ、ごま油、白ごま、上白糖	牛乳、豚ひき肉、調整豆乳、牛肉(もも)、赤みそ	たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、にら、生わかめ、粒コーン缶、わかめ	干し芋 米粉のココア蒸しパン 牛乳	
07 (火)	鶏肉の甘酢炒め キャベツの醤油ドレッシング 若布ともやしのすまし汁 ごはん	七分つき米、さつまいも、油、上白糖、三温糖、片栗粉、黒ごま	牛乳、鶏もも肉、ちりめんじゃこ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、まいたけ、きゅうり、ピーマン、わかめ	レーズン 大学いも 牛乳	
08 (水)	厚揚げステーキ チャプチェ じゃがいもと水菜のすまし汁 ごはん	七分つき米、クロワッサン、じゃがいも、はるさめ、三温糖、白ごま、ごま油	牛乳、絹厚揚げ、チーズ、カツ、牛肉(もも)、ハ丁目	ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、水菜	ポテトフライ クロワッサン チーズ 牛乳	
09 (木)	けんちんうどん キャベツのおかか和え 田作り(完了:タイの煮物)	ゆでうどん、小麦粉、ごま油、三温糖、油、白ごま	牛乳、木綿豆腐、油揚げ、煮干し、桜えび、かつお節	キャベツ、はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、にら、干しいたけ	レーズン チヂミ 牛乳	
10 (金)	鮭の塩こうじ焼き キャベツとツナの梅和え 厚揚げと大根のみそ汁 ごはん	七分つき米、塩こうじ、上白糖、グラニュー糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鮭、絹厚揚げ、シーチキン、みそ	キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、ごまつな、りんご、みかん缶、いちご、うめ干し	にんじんせんべい フルーツヨーグルト 牛乳	
11 (土)	牛ごぼう丼 けんちん汁	米、ロールパン、さつまいも(皮付)、油、三温糖	牛乳、牛肉、油揚げ	なし、白ねぎ、ごぼう、にんじん、しらたき、だいこん、レーズン	ウインナー レーズンパン 梨 牛乳	
13 (月)	さわらのみそ煮 はるさめの酢の物 大根と舞茸のすまし汁 ごはん	七分つき米、白玉粉、さつまいも、はるさめ、黒砂糖、上白糖、油、三温糖、黒ごま	牛乳、さわら、みそ	だいこん、きゅうり、まいたけ、にんじん、生わかめ、粒コーン缶、しょうが	ウインナー 黒糖もちのお焼き 牛乳	
14 (火)	ホイコーロー かぼちゃの含め煮 しめじともやしのすまし汁 ごはん	七分つき米、上白糖、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、みそ	りんご天然果汁、みかん、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、もやし、しめじ、にら、かんてん、にん	レーズン 青のりと胡麻のおにぎり 牛乳	
15 (水)	五目寿司 鶏のから揚げ きゅうりスティック、トマト大根と玉ねぎのみそ汁	米、米粉、上白糖、揚げ油、片栗粉、オリーブ油、三温糖、小麦粉	調整豆乳、鶏もも肉、みそ、ちりめんじゃこ、高野豆腐	みかん天然果汁、きゅうり、トマト、りんご濃縮果汁、たまねぎ、だいこん、りんご、にんじん、たけのこ(水茹)、干しいたけ、わかめ、しよ	にんじんせんべい 米粉のりんごケーキ フルーツゼリー 豆乳	
16 (木)	豚肉とほうれん草のカレー (完了:豚肉と野菜の煮物) 海鮮サラダ 【焼き芋パーティ】 焼き芋	さつまいも、米、じゃがいも、小麦粉、油、黒砂糖、ごま油、上白糖、黒ごま	牛乳、豚肉(もも)、シーチキン、えび(むき身)、ちりめんじゃこ	たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、もやし、生わかめ	ウインナー 黒ごまちんすこう 牛乳	

* 昼食は2週間のサイクルメニュー(2週間に一度同じ献立)にしています。【種類・カレーは除く】繰り返し食べることで、苦手なものでも慣れるようにしています。

日 曜 日	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ)	午後のおやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17 (金)	肉豆腐 白菜ときゅうりの磯和え 手作りふりかけ ごはん	七分つき米、ビーフン、油、ごま油、三温糖、米ぬか、黒ごま	牛乳、焼き豆腐、牛肉(もも)、桜えび、かつお節	にんじん、はくさい、たまねぎ、もやし、きゅうり、まいたけ、青ねぎ、にら、刻み焼きのり	ポテトフライ きなこの鬆ラスク 牛乳	
18 (土)	チキンライス 和風ポトフ	七分つき米、じゃがいも、さつまいも、アレルギー用マーガリン、油	牛乳、鶏もも肉、シーチキン	にんじん、だいこん、たまねぎ、しょうが、パセリ	ウインナー 米粉のココアマーブルクッキー 牛乳	
20 (月)	ピビンバ 中華サラダ 韓国風スープ	米、ロールパン、はるさめ、ごま油、油、白ごま、上白糖	牛乳、豚ひき肉、牛肉(もも)、赤みそ	みかん、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、にら、生わかめ、粒コーン缶、わかめ	にんじんせんべい 黒糖ロール みかん 牛乳	
21 (火)	鶏肉のカレー焼き (完了:鶏肉の塩焼き) さつま芋のゆず煮 小松菜と人参のみそ汁 ごはん	七分つき米、さつまいも、食パン、上白糖、マーガリンソフトタイプ	牛乳、鶏もも肉、みそ	ごまつな、もやし、にんじん、いちごジャム、低糖度、ゆず果皮、にんにく	ウインナー イチゴジャムトースト 牛乳	
22 (水)	けんちんうどん キャベツのおかか和え 田作り(完了:タイの煮物)	ゆでうどん、小麦粉、マーガリンソフトタイプ、グラニュー糖、三温糖、油、白ごま	牛乳、木綿豆腐、油揚げ、煮干し、きな粉、かつお節	たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、赤ピーマン、黄ピーマン、にら、生わかめ、レモン果汁、にんにく	レーズン きな粉クッキー 牛乳	
24 (金)	鮭の塩こうじ焼き キャベツとツナの梅和え 厚揚げと大根のみそ汁 ごはん	七分つき米、マカロニ、塩こうじ、上白糖、ごま油	牛乳、鮭、絹厚揚げ、シーチキン、きな粉、みそ	キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、ごまつな、うめ干し	干し芋 マカロニのあべ川 牛乳	
25 (土)	牛ごぼう丼 けんちん汁	さつまいも、米、さつまいも(皮付)、油、三温糖	牛乳、牛肉、油揚げ	白ねぎ、ごぼう、にんじん、しらたき、だいこん	ウインナー 焼き芋 牛乳	
27 (月)	さわらのみそ煮 はるさめの酢の物 大根と舞茸のすまし汁 ごはん	七分つき米、ロールパン、はるさめ、油、上白糖、グラニュー糖、三温糖	牛乳、さわら、みそ	だいこん、きゅうり、まいたけ、にんじん、生わかめ、粒コーン缶、しょうが	ポテトフライ ラスク 牛乳	
28 (火)	鶏肉の甘酢炒め キャベツの醤油ドレッシング 若布ともやしのすまし汁 ごはん	七分つき米、米、油、三温糖、片栗粉、白ごま	牛乳、鶏もも肉、ちりめんじゃこ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、まいたけ、きゅうり、ピーマン、わかめ、あおのり	にんじんせんべい りんごゼリー みかん 牛乳	
29 (水)	ホイコーロー かぼちゃの含め煮 しめじともやしのすまし汁 ごはん	七分つき米、小麦粉、さつまいも、上白糖、油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、みそ	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、もやし、しめじ、にら、にんにく	ウインナー さつま芋の蒸しパン 牛乳	
30 (木)	【熊本給食 あかたらの11-2-3031-4-5】 牛肉とエビのカレー (完了:牛肉と野菜の煮物) 海鮮サラダ 焼き芋	さつまいも、米、じゃがいも、油、ごま油、上白糖	調整豆乳、豚肉(もも)、ごめん(生)、シーチキン、えび(むき身)、ちりめんじゃこ	たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、もやし、生わかめ	レーズン 【和菓子の日】 もなか 豆乳	

【今月の旬の食材】

かぼちゃ・さつま芋・きのこ
柿・りんご・ゆず

【和菓子の日】

今月は「もなか」です。真ん中に餡が入っているため、中央を意味する【最中(さいちゅう)】より最中(もなか)と呼ばれるようになったそうです。

今月の平均栄養価 (幼児/乳児)

エネルギー	511/406(kcal)
タンパク質	20.5/15.4(g)
脂質	15.2/12.5(g)
食塩	1.9/1.5(g)