

11月

献立表

2023年度
なでしこ保育園

	献立	赤 (血や肉になるもの)	黄 (カや体温になるもの)	緑 (体の調子を整えるもの)	調味料	おやつ
13 27 (月)	鶏肉の香味焼き	鶏肉		白ねぎ 青ねぎ 生姜	醤油 酒	マカロニきな粉 (マカロニ、 砂糖、きな粉) 柿
	根菜の白煮			大根 長芋 れんこん 柚子	砂糖 塩 みりん	
	みそ汁			たまねぎ キャベツ 南瓜 小松菜	みそ	
	ごはん		ごはん			
14 28 (火)	根菜カレーライス	牛肉 スキムミルク	ごはん ジャがいも	たまねぎ 人参 れんこん ごぼう	カレールー 砂糖 ケチャップ	マーメレードサンド (食パン、 マーメレードジャム)
	海苔和え	海苔		キャベツ 人参 ほうれん草	砂糖 醤油	バナナ
1 15 29 (水)	鮭のバター醤油焼き	鮭	バター		醤油	スイートポテト (さつまいも、 牛乳、砂糖、 バター) オレンジ
	南瓜サラダ			南瓜 たまねぎ 人参 きゅうり	マヨドレ	
	コンソメスープ	ウインナー		白菜 たまねぎ 人参 フロッコリー	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
2 16 30 (木)	鶏肉の味噌マヨ焼き	鶏肉			マヨドレ みそ	塩昆布チーズ おにぎり (米、塩昆布、 チーズ) 年長：いりこ 年少：昆布
	切干大根の煮物	油揚げ		切干大根 人参 三度豆 乾しいたけ	砂糖 醤油 みりん	
	ずまし汁	竹輪 豆腐	じゃがいも	たまねぎ 大根 人参 キャベツ 青ねぎ 舞茸	塩 醤油 みりん	
	ごはん		ごはん			
17 (金)	カレイの唐揚げ	カレイ	片栗粉 小麦粉 油	生姜	醤油 酒	鬼まんじゅう (ケーキミX、水、 砂糖、さつまいも) りんご
	春雨サラダ		春雨 コーン	きゅうり 人参	マヨドレ	
	中華スープ	厚揚げ		大根 もやし ニラ	中華だし 醤油 塩	
	ごはん		ごはん			
4 18 (土)	チキンライス	鶏ミンチ	ごはん コーン	たまねぎ 人参 ピーマン	ケチャップ コンソメ 塩	わかめおにぎり (米、 わかめふりかけ)
	みそ汁		さつまいも	キャベツ 人参	みそ	果物



	献立	赤 (血や肉になるもの)	黄 (カや体温になるもの)	緑 (体の調子を整えるもの)	調味料	おやつ
6 20 (月)	鶏肉の西京焼き	鶏肉			白みそ 砂糖 酒 みりん	黒ゴマクッキー (小麦粉、バター、 砂糖、黒練りごま) オレンジ
	酢の物	わかめ		白菜 人参 きゅうり	砂糖 酢 塩	
	すまし汁	竹輪		たまねぎ 人参 ほうれん草	塩 醤油 みりん	
	ごはん		ごはん			
7 21 (火)	サバの梅煮	サバ		生姜	梅干し 砂糖 醤油 酒 みりん	レモンラスク (食パン、 粉糖、レモン果汁) りんご
	ブロッコリーの 塩昆布和え			ブロッコリー たまねぎ 人参 キャベツ	塩昆布 醤油	
	みそ汁		さつまいも	大根 人参 えのき 青ねぎ	みそ	
	ごはん		ごはん			
8 22 (水)	鶏肉の チーズパン粉焼き	鶏肉 チーズ	パン粉 オリーブ油	パセリ	塩	大学芋 (さつまいも、 油、砂糖、醤油、 みりん、黒ゴマ) 柿
	海と畑のサラダ	ツナ ひじき	コーン	レタス 人参 枝豆	マヨドレ	
	コンソメスープ	ウインナー		たまねぎ 人参 南瓜 小松菜	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
9 (木)	蒸し魚の野菜あんかけ	サワラ	ごま油 片栗粉	たまねぎ 赤パプリカ 青ねぎ	砂糖 醤油 酒 中華だし	きなこ団子 (白玉粉、上新粉、 砂糖、豆腐、 きな粉、砂糖) オレンジ
	スタミナ納豆	鶏ミンチ 納豆	ごま油	たまねぎ 人参 ニラ エリンギ	中華だし 砂糖 醤油	
	わかめスープ	あさり わかめ		大根 白菜 人参	中華だし 醤油 塩	
	ごはん		ごはん			
10 (金)	タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト		生姜 にんにく	ケチャップ 塩 カレー粉	手作りどらやき (ケーキMIX、 砂糖、みりん、 メープルシロップ、 あんこ) バナナ
	さつまいもサラダ		さつまいも	たまねぎ 人参 きゅうり	マヨドレ	
	みそ汁	豆腐		キャベツ もやし ニラ ほうれん草	みそ	
	ごはん		ごはん			
24 (金)	豚肉の生姜炒め	豚肉		たまねぎ 青ねぎ 生姜	砂糖 醤油 みりん	小松菜チーズ 蒸しパン (ケーキMIX、 豆乳、油、砂糖、 小松菜、チーズ) りんご
	白和え	豆腐	練りごま	ほうれん草 人参 こんにゃく しめじ	白みそ 砂糖 醤油	
	すまし汁	竹輪	じゃがいも	大根 人参	塩 醤油 みりん	
	ごはん		ごはん			
11 25 (土)	中華丼	豚肉	ごはん 片栗粉	たまねぎ 人参 白菜 ビーマン 乾しいたけ	中華だし 砂糖 醤油	麦ロール 果物
	みそ汁	豆腐	さつまいも	キャベツ	みそ	