11月　　献立表　　2024年度
なでしこ保育園

	献立	赤 （血や肉になるもの）	黄 （力や体温になるもの）	緑 （体の調子を整えるもの）	調味料	おやつ
11 25 (月)	鶏肉のもろみ焼き	鶏肉			金山寺みそ 砂糖　酒　みりん	マカロニきなこ （マカロニ きな粉、砂糖） バナナ
	ビーフン炒め	豚肉	ビーフン	玉ねぎ　人参 ピーマン　ニラ	中華だし　醤油	
	すまし汁	豆腐	じゃがいも	大根　人参 小松菜	醤油　塩　みりん	
	ごはん （１１日のみ 煮干しのふりかけ）	煮干し	ごはん		醤油　砂糖　みりん	
12 26 (火)	鮭のパン粉焼き	鮭	パン粉　オリーブ油	パセリ	マヨドレ　ケチャップ	小倉クリームサンド （食パン、こしあん 豆乳クリーム、砂糖） オレンジ
	シャキシャキソテー	ウインナー	コーン	ブロッコリー　人参 れんこん　キャベツ	コンソメ　醤油	
	ミネストローネ			かぶ　南瓜　人参 ほうれん草　しめじ トマト缶	ケチャップ　コンソメ 砂糖	
	ごはん		ごはん			
13 27 (水)	豚肉の生姜炒め	豚肉		玉ねぎ　青ねぎ しょうが	醤油　みりん 砂糖	ふかし芋 （さつまいも） 棒チーズ
	ブロッコリーの 塩昆布和え			ブロッコリー　人参 玉ねぎ　キャベツ	醤油　塩昆布	
	みそ汁	竹輪　厚揚げ		大根　人参 舞茸	みそ	
	ごはん		ごはん			
14 28 (木)	サワラの西京焼き	サワラ			白みそ　砂糖 みりん　酒	南瓜クッキー （薄力粉、バター、 砂糖、スキムミルク、 南瓜） りんご
	切干大根の煮物	油揚げ		切干大根　人参 乾しいたけ　三度豆	砂糖　醤油　みりん	
	すまし汁	あさり　豆腐		玉ねぎ　人参 白菜　小松菜	塩　醤油　みりん	
	ごはん		ごはん			
1 15 29 (金)	根菜カレーライス	牛肉　スキムミルク	ごはん　じゃがいも	玉ねぎ　人参 れんこん　ごぼう	カレールウ　砂糖 ケチャップ	マーブル蒸しパン （ケーキMIX、牛乳、 油、砂糖、 スキムミルク、 抹茶） オレンジ
	かぼちゃサラダ			南瓜　玉ねぎ 人参　きゅうり	マヨドレ	
2 16 30 (土)	チキンライス	鶏ミンチ	ごはん　コーン	玉ねぎ　人参 ピーマン	ケチャップ　コンソメ 塩	ベアロール 果物
	すまし汁	竹輪	さつまいも	大根　ニラ	塩　醤油　みりん	

0	献立	赤 （血や肉になるもの）	黄 （力や体温になるもの）	緑 （体の調子を整えるもの）	調味料	おやつ
18 (月)	スコップハンバーグ	合挽ミンチ　豆腐	パン粉	玉ねぎ　れんこん	砂糖　塩 醤油	ポップコーン （ポップコーン 塩、油） バナナ
	春雨サラダ	ツナ	春雨　コーン	人参　きゅうり	マヨドレ	
	みそ汁	油揚げ	さつまいも	カブ　人参 小松菜	みそ	
	ごはん		ごはん			
5 (火)	豚肉と野菜の ねぎ塩炒め	豚肉		玉ねぎ　人参 キャベツ　青ねぎ にんにく	塩　酒	大葉とじゃこの おにぎり （米、チリメン しそ、醤油、花鰹 ごま、ごま油） 昆布
	ナムル		ごま　ごま油	もやし　人参 きゅうり　チンゲン菜	鶏ガラだし　塩 醤油	
	中華スープ	あさり　厚揚げ	じゃがいも	大根　ニラ	中華だし　醤油 塩	
	ごはん		ごはん			
19 (火)	カレイの唐揚げ	カレイ	油　片栗粉 小麦粉	生姜	醤油　酒	ホットドッグ （コッペパン ウインナー キャベツ、カレー粉 コンソメ、ケチャップ） りんご
	カブのおかか和え	花鰹		カブ　人参 白菜　水菜	砂糖　醤油	
	みそ汁			玉ねぎ　人参 南瓜　ニラ 白ねぎ	みそ	
	ごはん		ごはん			
6 20 (水)	鶏肉の マーマレード焼き	鶏肉			マーマレードジャム 醤油	チーズ入りじゃが餅 （じゃが芋、チーズ バター、塩 片栗粉） オレンジ
	コールスローサラダ		コーン	キャベツ　きゅうり 人参　れんこん	砂糖　酢 オリーブ油　塩	
	コンソメスープ	ウインナー		玉ねぎ　大根 人参　ほうれん草 えのき	コンソメ　醤油	
	ごはん		ごはん			
7 21 (木)	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） バナナ
	カブのそぼろあんかけ	鶏ミンチ	片栗粉	カブ　人参 枝豆　しめじ	砂糖　醤油 みりん	
	みそ汁	豆腐　わかめ		玉ねぎ　人参 南瓜	みそ	
	ごはん （21日のみ 煮干しのふりかけ）	煮干し	ごはん		醤油　砂糖　みりん	
8 22 (金)	鶏肉の香味焼き	鶏肉		白ねぎ　青ねぎ 生姜	醤油　酒	ピーチケーキ （ケーキMIX、牛乳 黄桃缶、砂糖 油、スキムミルク） オレンジ
	かみかみ和え	さきいか		キャベツ　人参 れんこん　小松菜	砂糖　醤油	
	みそ汁	竹輪	さつまいも	白菜　人参 舞茸	みそ	
	ごはん		ごはん			
9 (土)	カレーピラフ	ウインナー	ごはん　コーン	たまねぎ　人参 ピーマン	カレー粉 コンソメ　塩	ゆかりおにぎり （米、ゆかり） 果物
	すまし汁			玉ねぎ　キャベツ 南瓜	塩　醤油 みりん	