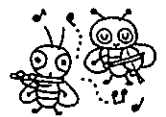




2023年 11月 予定献立表

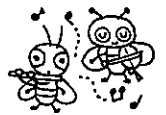
この花ナーサリ ・ この花KidsRoom



日	曜	昼食献立名	おやつ	材料（昼食とおやつ）		
				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
1	水	麦ごはん ウエハース チキンの照り焼き 厚揚げと大根の煮物 みそ汁（もずく・ねぎ）	麦茶 おにぎり（じゃこおかか）	米、押麦、油、ウエハース（小麦・乳・卵・大豆・ゼラチン）	揚げ豆腐、豚肉、みそ、しらす干し、鶏もも肉、かつお節	だいこん、もずく、にんじん、いんげん、ねぎ、しいたけ、にんにく
2	木	ピラフ フルーツ缶 豚肉の野菜巻きフライ ブロッコリーと大豆のサラダ 野菜スープ	麦ぜんざい ビスケット	米、油、小麦粉、マヨネーズ（ノンエッグ）、パン粉（小麦）、押麦、ビスケット（小麦・乳）、白玉粉	豚肉、鶏もも肉、金時豆、大豆、卵	パイナップル、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ミックスベジタブル、いんげん
3	金	文化の日（休園）				
4	土	焼きそば ごま塩おにぎり ほうれんそうの白和え 豚汁	乳酸菌飲料 ホットケーキ	焼きそば麺（小麦・大豆）、米、ホットケーキミックス（小麦・乳）、メープルシロップ、油、ごま油	豆腐、豚肉、牛乳、卵、みそ	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ピーマン、ごぼう、長ねぎ、いりごま
5	日	お休み				
6	月	タコライス ポテトサラダ 冬瓜とわかめのスープ くだもの	牛乳 ジャムサンド	米、じゃがいも、マヨネーズ（ノンエッグ）、油、食パン（小麦）	牛乳、牛豚合びき肉、チーズ（乳）	たまねぎ、レタス、にんじん、とうがんと、ブルーベリージャム、トマト、きゅうり、コーン、わかめ、オレンジ
7	火	麦ごはん くだもの さんまのカレーフライ パパイヤ炒め ゆし豆腐汁	麦茶 おにぎり（昆布・おかか）	米、パン粉（小麦）、油、小麦粉、押麦	豆腐、豚肉、みそ、卵、さんま、かつお節	パパイヤ、にんじん、いんげん、こんぶ、ねぎ、いりごま、バナナ
8	水	ごはん ウエハース 酢豚 はるさめサラダ みそ汁（キャベツ・油揚げ）	牛乳 ごま入りスティック菓子	米、小麦粉、はるさめ、油、ホットケーキミックス（小麦・乳）、油、片栗粉、ウエハース（小麦・乳・卵・大豆・ゼラチン）、ごま油	牛乳、豚肉、みそ、卵、油揚げ（大豆）	たまねぎ、にんじん、キャベツ、たけのこ、ピーマン、パイナップル、パプリカ、きゅうり、ごま、しいたけ、にんにく
9	木	焼きとり丼 豆腐サラダ みそ汁（だいこん・しめじ） くだもの	いなり寿司（3歳児〜） ふりかけおにぎり（0〜2歳児） チーズ	米、ドレッシング、片栗粉、ふりかけ（魚・ごま）	鶏肉、豆腐、油揚げ、みそ、ベビーチーズ（Fe・Ca）	たまねぎ、だいこん、キャベツ、きぬさや、コーン、きゅうり、しめじ、みかん、のり、しょうが
10	金	ごはん さつま汁 納豆みそ くだもの 豚肉の竜田揚げ 切干大根炒め	牛乳 マーブルケーキ	米、さつまいも、ホットケーキミックス（小麦・乳）、バター（乳）、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、豚肉、納豆、みそ、卵、鶏肉、脱脂粉乳	切り干しだいこん、こんにゃく、しめじ、こんぶ、ねぎ、りんご
11	土	麦ごはん フルーツ缶 牛肉のすき焼き風煮 揚げぎょうざ みそ汁（とうがんとしめじ）	バナナ ビスケット	米、押麦	揚げ豆腐、牛肉、みそ	はくさい、もち、とうがんと、こんにゃく、にんじん、ほうれんそう、しめじ、長ねぎ、バナナ
12	日	お休み				
13	月	きのこごはん くだもの ちくわ磯辺揚げ もやし中華和え けんちんみそ汁	牛乳 きなこトースト	米、食パン、小麦粉、バター（乳）、さといも、グラニュー糖、油、ごま油	牛乳、ちくわ、鶏もも肉、みそ、きな粉、卵、脱脂粉乳	もやし、にんじん、だいこん、こまつな、きゅうり、しめじ、えのきたけ、こんにゃく、ごぼう、ねぎ、しいたけ、みかん、あおのり
14	火	麦ごはん くだもの 魚のピザ焼き ほうれん草ときのこの炒め物 豚肉と白菜のスープ	フライドポテト プリン	米、フライドポテト、押麦、プリン（乳・卵）、油、オリーブ油	キング、豚肉、チーズ（乳）、ベーコン（豚・乳・卵・大豆）	ほうれんそう、にんじん、はくさい、しめじ、エリンギ、たまねぎ、ピーマン、にら、バナナ
15	水	あわごはん くだもの 鶏肉のごまみそ焼き 豆腐チャンプルー みそ汁（大根・えのき）	牛乳 サターアングキー（黒糖）	米、小麦粉、黒糖、きび、油、ホットケーキミックス（小麦・乳）	牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、卵、みそ	キャベツ、もやし、だいこん、にんじん、えのきたけ、いりごま、にら、オレンジ
16	木	お誕生会（お弁当）		まめびよ ドーナツ	ドーナツ（小麦・乳・卵・大豆）	まめびよ（大豆）



2023年 11月 予定献立表



この花ナーサリ ・ この花KidsRoom

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食とおやつ)		
				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	沖縄そば 切干大根のツナサラダ くだもの	麦茶 焼きおにぎり	沖縄そば(小麦・大豆)、米、ごま油	豚三枚肉、豚だし骨、かまぼこ(大豆・魚)、ツナ缶、しらす干し	きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、みかん
18	土	牛丼 フルーツ缶 キャベツのおかか和え 大豆とひじきの煮物 みそ汁(はくさい・えのき)	バナナ 小魚(ごま)	米、油、片栗粉	牛肉、大豆、みそ、小魚(魚・ごま)、かつお節	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、はくさい、ピーマン、しらたき、いんげん、えのきだけ、ひじき、ねぎ、バナナ、しょうが
19	日	お休み				
20	月	ごはん みそ汁(はくさい・えのき) 昆布の佃煮 くだもの 白身魚フライ・タルタルソース いり豆腐	牛乳 さつまいもとりんごのケーキ	米、ホットケーキミックス(小麦・乳)、マヨネーズ(ノンエッグ)、油、さつまいも	牛乳、豆腐、卵、みそ、白身魚フライ(魚・小麦・大豆)	ほうれんそう、はくさい、にんじん、りんご、たまねぎ、きゅうり、えのきだけ、こんぶ、しいたけ、みかん、いりごま
21	火	麦ごはん くだもの 豚肉のしょうが炒め かぼちゃサラダ みそ汁(だいこん・ねぎ)	牛乳 豆腐ドーナツ(ココア)	米、ホットケーキミックス(小麦・乳)、マヨネーズ(ノンエッグ)、押麦、油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、赤ハム(豚・乳・鶏・大豆)	かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、ピーマン、にんじん、きゅうり、えのき、しょうが、バナナ、わかめ
22	水	マーボー丼 くだもの 白菜の和え物 蒸ししゅうまい みそ汁(とうがん・しめじ)	牛乳 コーンフレーク	米、コーンフレーク(乳・大豆)、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、みそ、牛豚合びき肉、赤ハム(豚・乳・鶏・大豆)、しゅうまい(小麦・乳・豚・大豆・鶏・ごま)	はくさい、とうがん、もやし、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、にんにく、しょうが、オレンジ
23	木	 勤労感謝の日				
24	金	カレーうどん わかさぎの天ぷら 大根サラダ くだもの	麦茶 鶏とひじきの炊き込み御飯	うどん(小麦)、米、小麦粉、ドレッシング、油、片栗粉	わかさぎ、豚肉、鶏もも肉、卵	だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、切り干しだいこん、みかん、ひじき
25	土	第5回 木の花会運動会	お菓子詰め合わせ			
26	日	 お休み				
27	月	ごはん くだもの クリームシチュー キャベツのツナ和え ミートボール	牛乳 芋てんぷら	米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、油、ごま油	牛乳、鶏肉、牛乳、ツナ缶、卵、ミートボール(乳・小麦・鶏・豚)	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン、オレンジ
28	火	あわごはん くだもの ササミのごまフライ ひじき入り野菜炒め ゆし豆腐汁	牛乳 もちケーキ	米、もち粉、小麦粉、パン粉(小麦)、油、きび、バター(乳)	牛乳、豆腐、卵、豚肉、みそ、とりささみ	キャベツ、もやし、にんじん、バナナ、ひじき、ねぎ、にら、ごま、ごま、りんご
29	水	きのこのミートソーススパゲティ チーズ 胚芽食パン コールスローサラダ わかめスープ(コーン・玉ねぎ)	麦茶 おにぎり(鮭・わかめ)	スパゲティ(小麦)、米、全粒粉パン、マヨネーズ(ノンエッグ)、オリーブ油	牛豚合びき肉、さけ、ベビーチーズ(Fe・Ca)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、マッシュルーム、ピーマン、しめじ、コーン、いりごま、にんにく、わかめ
30	木	麦ごはん ブルーン 赤魚の煮つけ おでん風煮物 みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	乳酸菌飲料 蒸しカステラ(黒糖)	米、強力粉(小麦)、黒糖、押麦	乳酸菌飲料(乳)、あかうお、鶏肉、揚げ豆腐、牛乳、はんぺん(魚・卵)、みそ	だいこん、ブルーン、こんにゃく、にんじん、たまねぎ、わかめ、しょうが
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.2 g 塩分 1.9 g		鉄 2.6 mg カルシウム 220 mg ビタミンC 26 mg 食物繊維 4.3 g		

※ 園児の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することがあります。