

はなほこども園

11月献立予定表



今月平均	エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
未満児	458kcal	18.0	13.4	1.3
以上児	573kcal	20.4	16.1	1.5

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	離乳食	おやつ		kcal 未満児 以上児		
							9時	15時			
1	土	チャプチエ 白菜の和え物 味噌汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 豚ひき肉 竹輪 油揚げ 煮干し 味噌	春雨 片栗粉 ごま 米 押麦	ピーマン 人参 椎茸 にんにく 生姜 白菜 玉葱 めじ グレープフルーツ	そぼろ煮 煮浸し	牛 乳	ミルクココア お菓子	未507 以584		
4	火	さんまの天ぷら すき昆布サラダ 味噌汁 オレンジ ご飯	ヨーグルト さんま 味噌 凍り豆腐 煮干し 乳酸菌飲料 牛乳	天ぷら粉 油 ごま 米 押麦	青のり 刻み昆布 もやし きゅうり 大根 ほうれん草 オレンジ 人参 レモン果汁	煮魚 昆布煮	ヨ ー グル ト	カルピスラッシー お菓子	449 641		
5	水	レバーのケチャップ炒め ツナ和え 味噌汁 バナナ ゆかりご飯	牛乳 豚レバー 油揚げ まぐろ油漬缶 煮干し 味噌	きび砂糖 米 押麦 マカロニ クリームパン	ピーマン 玉葱 人参 トマト ほうれん草 大根 もやし バナナ	トマト煮 マカロニ煮	牛 乳	ミルクティー わんこパン	444 577		
6	木	親子煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁 グレープフルーツ ゆかりご飯	ヨーグルト 鶏肉 卵 豆腐 煮干し 味噌 牛乳	米 押麦	玉葱 人参 小松菜 椎茸 ひじき もやし ほうれん草 焼きのり グレープフルーツ	卵とじ 煮浸し	ヨ ー グル ト	牛乳 お菓子 小魚	483 574		
7	金	厚揚げの肉巻き 青菜のナムル 味噌汁 りんご ふりかけご飯	牛乳 豚肉 生揚げ 豆腐 煮干し 味噌 ヨーグルト	ごま油 片栗粉 米 押麦	小松菜 人参 もやし 玉葱 りんご バナナ みかん缶	肉豆腐 野菜煮	牛 乳	フルーツヨーグルト caウェハース	515 594		
8	土			秋まつり～防災教室～							
10	月	*お弁当の日（ちゅうりっぷ・すみれ・さくら組はお弁当を持って登園して下さい。）		鶏の甘辛煮 ホバイサラダ 味噌汁 梨 ご飯	ヨーグルト 鶏肉 煮干し 味噌 ジョア チーズ	片栗粉 マカロニ 麺 マヨネーズ 米 押麦	ブロッコリー ほうれん草 人参 コーン キャベツ 梨	鶏煮 ポパイ煮	ヨ ー グル ト	ジョア お菓子 チーズ	未463
11	火	豚大根 もやしとさばの和え物 すいとん バナナ ご飯	ヨーグルト 豚肉 卵 さば水煮缶 油揚げ 牛乳	薄力粉 米 押麦 黒砂糖 ごま	大根 人参 青葱 もやし ほうれん草 きゅうり 白菜 めじ 葱 バナナ	そぼろ煮 もやし煮	ヨ ー グル ト	牛乳 がんづき	524 632		
12	水	ミートグラタン ブロッコリーサラダ 野菜スープ オレンジ コッペパン	牛乳 豚ひき肉 チーズ 豆腐 コンソメ 豆乳	マカロニ 薄力粉 パン粉 コッペパン	玉葱 人参 トマト ブロッコリー コーン キャベツ オレンジ	トマト煮 コンソメ煮	牛 乳	豆乳 お菓子	398 597		
13	木	カミカミ納豆 きのこの中華炒め 味噌汁 キウイ ご飯	牛乳 納豆 鶏ひき肉 桜えび 凍り豆腐 味噌 煮干し	ごま油 麺 米 押麦	切干し大根 人参 小松菜 ひじき めじ 舞茸 玉葱 もやし ピーマン 大根 キウイ	納豆煮 きのこ煮	牛 乳	ミロ お菓子	531 612		
14	金	鯖の焼きおろし煮 おかか和え 味噌汁 りんご ご飯	牛乳 さば 竹輪 かつお節 油揚げ 味噌 煮干し おから スキム 豆乳	米 押麦 ミックス粉 きび砂糖 油	大根 青葱 小松菜 人参 もやし 白菜 りんご バナナ	煮魚 おかか煮	牛 乳	麦茶 バナナおから ドーナツ	426 498		
15	土	チンジャオロース 白菜の炒め煮 味噌汁 オレンジ ご飯	牛乳 豚肉 竹輪 油揚げ 煮干し 味噌 ジョア	片栗粉 こんにゃく 麺 米 押麦	人参 ピーマン 白菜 筍水煮 玉葱 椎茸 グリンピース かぶ オレンジ	豚煮 煮浸し	牛 乳	ジョア お菓子	558 686		
17	月	鮭のみぞヨーグルト漬け焼き 昆布と野菜煮 ひじき佃煮 味噌汁 りんご ご飯	ヨーグルト 鮭 味噌 さつま揚げ 凍り豆腐 煮干し 牛乳 スキム きな粉	こんにゃく 米 押麦 上新粉 きび砂糖 油	人参 刻み昆布 大根 キヤベツ もやし 南瓜 ほうれん草 りんご	煮魚 昆布煮	ヨ ー グル ト	牛乳 かぼちゃもち	424 574		

18	火	ココット蒸し スパゲッティーサラダ 味噌汁 グレープフルーツ 若布ご飯	牛乳 豚ひき肉 卵 ハム 油揚げ 煮干し 味噌 スキム	スパゲティー きび砂糖 マヨネーズ 米 押麦	人参 玉葱 トマト キャベツ きゅうり 白菜 若布	そぼろ煮 スープ煮	牛 乳	ミルクココア お菓子	576 667
*誕生会									
19	水	ごぼうと大豆のご飯 豚肉のねぎ塩焼き ポパイサラダ すまし汁 ケーキ	ヨーグルト 大豆 豚肉 豆腐 スキム	米 もち米 ごま油 マカロニ ごま ケーキ	しめじ ごぼう 人参 グリンピース にんにく ほうれん草 ひじき 葱 コーン 大根 みかん缶	豚煮 ポパイ煮	ヨ ーグルト	ミロ お菓子	631 725
20	木	おでん ウインナー 茄ブロッコリー 味噌汁 オレンジ ゆかりご飯	ヨーグルト がんもどき 卵 ウインナー 煮干し 味噌 牛乳 スキム	マヨネーズ 米 押麦 さつま芋 きび砂糖 ミックス粉	大根 人参 いんげん ブロッコリー 小松菜 もやし オレンジ	煮しめ コンソメ煮	ヨ ーグルト	牛乳 おにまんじゅう	489 662
21	金	きのこたっぷりハヤシライス キャベツサラダ 麦茶 バナナ ご飯	牛乳 豚肉 ハム ジョア ハヤシルウ	じゃが芋 小麦粉 米 押麦	玉葱 舞茸 しめじ エリンギ グリンピース トマト にんにく キャベツ 人参 きゅうり バナナ	トマト煮 キャベツ煮	牛 乳	ジョア お菓子	549 621
22	土	豚肉のパン粉焼き 若布酢の物 味噌汁 キウイ ご飯	牛乳 豚肉 竹輪 油揚げ 煮干し 味噌 ヨーグルト	パン粉 油 春雨 米 押麦	ピーマン 若布 きゅうり 人参 大根 キウイ	豚煮 若布煮	牛 乳	飲むヨーグルト お菓子	429 549
25	火	鶏のミルク味噌焼 高野豆腐のもやし炒め のつぺい汁 みかん ご飯	牛乳 鶏肉 味噌 スキム 凍り豆腐 豆腐 油揚げ 桜えび 豚肉 豆腐 乳酸菌飲料	ごま ごま油 こんにゃく 片栗粉 米 押麦	人参 もやし にら 大根 ごぼう 葱 みかん レモン果汁	鶏煮 もやし煮	牛 乳	カルビスマッシュ お菓子	478 632
26	水	ポークビーンズ 若布サラダ スープ りんご ご飯	ヨーグルト 大豆 豚肉 豚レバー 竹輪 スキム コンソメ	春雨 麺 米 押麦	玉葱 人参 セロリ トマト 若布 きゅうり 小松菜 白菜 りんご	大豆煮 野菜煮	ヨ ーグルト	ミロ お菓子	414 504
27	木	おからチキンナゲット 春雨の胡麻酢和え ホワイトチュー グレープフルーツ ご飯	ヨーグルト 鶏肉 おから 卵 スキム チーズ 竹輪 ベーコン 牛乳 チューの素	小麦粉 油 春雨 ごま きび砂糖 ごま油 じゃが芋 米 押麦 チーズパン	玉葱 にんにく トマト きゅうり 人参 キャベツ コーン グリンピース グレープフルーツ	肉団子 春雨煮	ヨ ーグルト	牛乳 チーズパン	546 620
28	金	野菜カレー ツナパパイヤサラダ 麦茶 バナナ ご飯	牛乳 豚肉 スキム かつお油漬缶 かつお節 カレールウ	マカロニ ごま 米 押麦 ミックス粉 マヨネーズ	南瓜 玉葱 ピーマン にんにく グリンピース ほうれん草 ひじき バナナ キャベツ 人参	肉じゃが マカロニ煮	牛 乳	麦茶 お好み焼き風 蒸しパン	468 601
29	土	豚チーズサンドシウマイ 野菜サラダ 味噌汁 オレンジ ごま塩ご飯	牛乳 豚肉 チーズ 魚肉ソーセージ 豆腐 油揚げ 煮干し 味噌 ヨーグルト	しゅうまいの皮 マカロニ マヨネーズ 米 押麦	キャベツ 人参 葱 オレンジ	豚煮 野菜煮	牛 乳	飲むヨーグルト お菓子	508 660

「のつぺい汁」

【材料】	
・豚ももこま切れ	100g
・大根	1/3本
・人参	1/2本
・つきこん	30g
・豆腐	1/2丁
・ごぼう	30g
・ねぎ	1本
・だし汁(かつおパック)	適宜
・めんつゆ	大さじ1
・片栗粉	小さじ1

※その他お好きな食材

【作り方】

- ①大根・人参は、いちょう切り。
豆腐は、さいの目切り。ねぎは、小口切り。
ごぼうはささがきにし、煮ておく。
つきこんは、短く切り、乾煎りしておく。
かつおだしパック等でだしをとる。
- ②だし汁を火にかけ、大根・人参・ごぼう・豚肉を入れて煮る。
- ③②に豆腐・つきこん・ねぎ・めんつゆを加えて煮る。仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。



太字は、力ミカミメニューです。

11月24日は「和食の日」です。

郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味を取り入れてみましょう。