

献立表



日に日に風が冷たくなってきました。これから旬を迎える野菜(さつまいも・ほうれん草・白菜・大根等)や魚(鮭・さんま・さば)は体を温め、体調を整えてくれます。新米と一緒に秋の味覚をたくさん味わい、寒さや感染症に負けない体づくりをし、迎える寒い冬を乗り切りましょう。



2022年11月

※献立レシピはいつでも差し上げられますのでお声掛けください。太子保育園

日付	献立					10時おやつ 後期・完了	3時おやつ 後期・完了 (離乳食材)	行事
			中期	後期	完了			
01 火	御飯(雑穀入り) 鮭のゆうあん焼き 田舎きんぴら 味噌汁(葱・里芋)	主食 主菜 副菜 汁	米 鮭、人参 葱、さつまいも 野菜スープ	米 鮭、レタス 人参、さつまいも 里芋、葱	米 鮭、レタス 人参、さつまいも、ごぼう 里芋、葱	牛乳	わかめおにぎり 麦茶 米、わかめ	防犯訓練
02 水	麦御飯 豆腐のうま煮 白菜の昆布和え 味噌汁(油揚げ・大根)	主食 主菜 副菜 汁	米 豆腐、白菜 人参、大根 野菜スープ	米 豆腐、豚肉、玉葱 人参、白菜 大根、麩	米 豆腐、豚肉、玉葱 人参、白菜 大根、麩	ブルーベリー	ミートパイ 麦茶 じゃが芋	
04 金	御飯 きのこハンバーグ フレンチスパサラダ 豆乳スープ	主食 主菜 副菜 汁	米 玉葱、人参 じゃが芋、大根 野菜スープ	米 豚肉、玉葱 人参、胡瓜 じゃが芋、玉葱、人参、豆乳	米 豚肉、玉葱 人参、胡瓜 じゃが芋、玉葱、人参、豆乳	茹大根	焼き芋 牛乳 さつまいも	
05 土	たぬきうどん りんご 麦茶	主食 副菜	うどん、葱、人参、大根 南瓜	うどん、葱、人参、大根 りんご	うどん、葱、人参、大根 りんご			
07 月	御飯 鯖の味噌煮 切干サラダ 清汁(あさつき・豆腐)	主食 主菜 副菜 汁	米 葱、人参 じゃが芋、豆腐 野菜スープ	米 鮭、葱、春雨 人参、胡瓜 あさつき、豆腐	米 鮭、葱、春雨 人参、胡瓜 あさつき、豆腐	茹人参	お子様洋食 麦茶 じゃが芋	諸日納入日
08 火	わかめうどん 天ぷら ベビーチーズ りんご	主食 主菜 副菜 汁	うどん 玉葱、ほうれん草 さつまいも、人参 野菜スープ	うどん 葱、ほうれん草、玉葱 さつまいも、人参、りんご	うどん 葱、ほうれん草、玉葱、まいたけ さつまいも、人参、りんご	豆乳	ごぼうとひじきのおにぎり 麦茶 米、人参	
09 水	御飯(雑穀入り) 鶏のおろし煮 青菜とじゃこの炒め煮 味噌汁(豆腐・たまねぎ)	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、大根 豆腐、小松菜 野菜スープ	米 鶏肉、あさつき、大根 人参、小松菜 玉葱、豆腐	米 鶏肉、あさつき、大根 人参、小松菜 玉葱、豆腐	蒸しじゃがいも	フランクフルト 麦茶 南瓜	
10 木	御飯 すこもり卵 五目納豆 豚汁	主食 主菜 副菜 汁	米 キャベツ、小松菜 人参、大根 野菜スープ	米 キャベツ、豆腐、豚肉 納豆、人参、小松菜 大根、人参、葱	米 キャベツ、豆腐、豚肉 納豆、人参、小松菜 大根、人参、葱、ごぼう	さつまいも	きなこ棒 麦茶 きなこ ホットケーキ粉	消火避難訓練
11 金	麦御飯 れんこんカレー ツナサラダ ブルーベリー	主食 主菜 副菜 汁	米 大根、人参 さつまいも、キャベツ 野菜スープ	米 豚肉、れんこん、玉葱 人参、胡瓜	米 豚肉、れんこん、玉葱 人参、胡瓜	茹大根	手作りパン 牛乳 ホットケーキ粉、豆乳	
12 土	焼きそば 野菜スープ 麦茶	主食 主菜 汁	そうめん キャベツ、じゃが芋、もやし 野菜スープ	そうめん 豚肉、じゃが芋、キャベツ、もやし 人参、玉葱	そうめん 豚肉、じゃが芋、キャベツ、もやし 人参、玉葱			
14 月	御飯(雑穀入り) さわらのごま照り焼き 小松菜ともやしの和え物 味噌汁(さつまいも・人参)	主食 主菜 副菜 汁	米 大根、小松菜 人参、さつまいも 野菜スープ	米 鮭、小松菜、もやし 人参、キャベツ 人参、さつまいも	米 鮭、小松菜、もやし 人参、キャベツ 人参、さつまいも	茹大根	カルシウムせんべい 牛乳 じゃが芋、しらす かつお節	
15 火	食パン ポークピカタ ポテトサラダ オニオンスープ	主食 主菜 副菜 汁	食パン じゃが芋、人参 玉葱、胡瓜 野菜スープ	食パン 豚肉、玉葱、じゃが芋 人参、胡瓜 玉葱	食パン 豚肉、玉葱、じゃが芋 人参、胡瓜 玉葱	ベビーチーズ	塩おにぎり 麦茶 米	七五三
16 水	ソースカツ丼 かぶの昆布和え 味噌汁(豆腐・なめこ)	主食 主菜 副菜 汁	米 キャベツ、カブ 豆腐、人参 野菜スープ	米 豚肉、キャベツ かぶ、南瓜 豆腐、麩	米 豚肉、キャベツ かぶ、南瓜 豆腐、なめこ	茹人参	スイートポテト 牛乳 さつまいも	
17 木	御飯 治部煮 青菜とひじきの胡麻和え 味噌汁(大根・白菜)	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、小松菜 大根、白菜 野菜スープ	米 鶏肉、小松菜 人参、ほうれん草 白菜、大根	米 鶏肉、小松菜 人参、ほうれん草 白菜、大根	豆乳	タラコスパゲッティー 麦茶 スパゲッティ 玉葱	園外保育 (5歳児)
18 金	麦御飯 焼きビーフン 厚揚げサラダ 卵とコーンのスープ	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、キャベツ 玉葱、大根 野菜スープ	米 豚肉、もやし、葱、キャベツ 人参、胡瓜 あさつき、大根	米 豚肉、もやし、葱、キャベツ 人参、胡瓜 あさつき、大根	ブルーベリー	ずいどん 麦茶 米、大根、人参、葱	園外保育 (5歳児)
19 土	味噌ラーメン 柿 麦茶	主食 主菜 副菜 汁	そうめん もやし、キャベツ 人参、玉葱 野菜スープ	そうめん 豚肉、もやし、葱、キャベツ 柿	そうめん 豚肉、もやし、葱、キャベツ 柿			
21 月	麦御飯 鮭のレモン焼き れんこん炒め 野菜スープ	主食 主菜 副菜 汁	米 大根、鮭 人参、じゃが芋 野菜スープ	米 鮭、葱、レタス れんこん、胡瓜 キャベツ、人参、じゃが芋	米 鮭、葱、レタス れんこん、胡瓜 キャベツ、人参、じゃが芋、しめじ	茹大根	もちもちドーナツ 牛乳 ホットケーキ粉 豆乳、豆腐	
22 火	かき玉うどん ほうれん草と人参のお浸し 飲むヨーグルト バナナ	主食 主菜 副菜 汁	うどん じゃが芋、玉葱 ほうれん草、人参 野菜スープ	うどん 鶏肉、玉葱、あさつき、葱 ほうれん草、人参、バナナ 飲むヨーグルト	うどん 鶏肉、玉葱、あさつき、葱 ほうれん草、人参、バナナ 飲むヨーグルト	蒸しじゃがいも	赤飯おにぎり 麦茶 米、かつお節	
24 木	御飯(雑穀入り) 肉だんご かみかみナムル 味噌汁(里芋・人参)、柿	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、玉葱 もやし、キャベツ 野菜スープ	米 豚肉、ピーマン、玉葱、人参 胡瓜、もやし、柿 里芋、人参	米 豚肉、ピーマン、玉葱、人参 胡瓜、もやし、柿 里芋、人参	茹人参	バナナポート 牛乳 バナナ、食パン	誕生会
25 金	御飯 すき焼き風煮 さつまいもの甘煮 味噌汁(ほうれん草・玉葱)	主食 主菜 副菜 汁	米 葱、白菜 さつまいも、ほうれん草 野菜スープ	米 豚肉、葱、白菜、豆腐 さつまいも、人参 ほうれん草、玉葱	米 豚肉、葱、白菜、豆腐 さつまいも、人参 ほうれん草、玉葱	牛乳	チヂミ風 麦茶 小麦粉、葱	
26 土	ナポリタン 野菜スープ 麦茶	主食 主菜 副菜 汁	スパゲッティ 玉葱、ピーマン キャベツ、人参 野菜スープ	スパゲッティ 豚肉、ピーマン、玉葱 人参 キャベツ、コーン	スパゲッティ 豚肉、ピーマン、玉葱 人参 キャベツ、コーン			
28 月	御飯(雑穀入り) 鯖の焼きおろし煮 厚揚げ煮 味噌汁(玉葱・じゃが芋)	主食 主菜 副菜 汁	米 大根、じゃが芋 玉葱、人参 野菜スープ	米 鮭、大根、あさつき 豆腐、人参 玉葱、じゃが芋	米 鮭、大根、あさつき 豆腐、人参 玉葱、じゃが芋	蒸しじゃがいも	白玉団子 (きな粉) 牛乳 さつまいも	
29 火	ビビンバ丼 チョコギサラダ 春雨汁 ブルーベリー	主食 主菜 副菜 汁	米 葱、ほうれん草 じゃが芋、玉葱 野菜スープ	米 豚肉、葱、もやし、ほうれん草 人参、胡瓜 じゃが芋、玉葱、春雨	米 豚肉、葱、もやし、ほうれん草 人参、胡瓜 じゃが芋、玉葱、春雨	牛乳	きつねおにぎり 麦茶 米、人参	
30 水	御飯 ママ'sチキン 二色サラダ ミネストローネ	主食 主菜 副菜 汁	米 大根、ブロッコリー カリフラワー、人参 野菜スープ	米 鶏肉、葱、レタス ブロッコリー、カリフラワー じゃが芋、人参、玉葱	米 鶏肉、葱、レタス ブロッコリー、カリフラワー じゃが芋、人参、玉葱	茹大根	肉まん 牛乳 ホットケーキ粉、きな粉	交通安全教室

※献立は都合により変更することがあります。