



秋の深まりとともに野山の木々が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩り豊かな食材で作られた料理は、目にもおいしく食欲が増してきます。給食にも、旬の食材を織り交ぜ、おいしい秋を満喫できるように工夫していきたいと思ひます。



献立表

2023年11月

※献立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	エネルギーたんぱく質脂質()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
01水	豚丼 わかめサラダ 味噌汁(さつまいも・葱)	710.4(534.7) 26.0(20.5) 20.5(16.4)	米、さつまいも 三温糖、油 ゆでうどん	米みそ 豚肉	たまねぎ、キャベツ レタス、しらたき、きゅうり ねぎ、しいたけ にんじん、わかめ	しょうゆ、和風だし みりん	茹人参	焼きうどん 麦茶	防犯訓練
02木	御飯(雑穀入り) 野菜とつくねの煮物 白菜のごま酢和え 味噌汁(あおさのり・なめこ)	409.7(355.0) 14.1(11.7) 11.7(9.4)	米、三温糖、油、砂糖 片栗粉、すりごま 小麦粉	鶏ひき肉、米みそ 牛乳、コンデンスミルク 卵	白菜、大根、人参 しらたき、なめこ、椎茸 しょうが、あおさ りしりこんぶ、ブルーネ	酢、しょうゆ みりん、食塩	ブルーネ	マラーカオ 麦茶	遠足(4, 5歳児)
04土	たぬきうどん バナナ 麦茶	240.2(204.3) 7.3(6.0) 1.2(1.0)	ゆでうどん	かつお節 なると 揚げボール	バナナ、ほうれんそう ねぎ	めんつゆ、しょうゆ みりん			
06月	御飯 マゴロの竜田揚げ さつまいもの甘煮 味噌汁(キャベツ・人参)	675.5(583.6) 24.7(21.1) 25.6(21.4)	米、さつまいも、油、砂糖 三温糖、片栗粉 ホットケーキ粉	牛乳、まぐろ、バター 米みそ 卵	キャベツ、レタス、にんじん にんにく、しょうが、かぼちゃ	しょうゆ、みりん	南瓜	マドレーヌ 牛乳	
07火	麦御飯 豆腐のうま煮 ごぼうとこんにゃくの炒め物 中華コーンスープ	419.3(359.1) 17.8(14.4) 12.3(9.8)	米、片栗粉、押麦、三温糖 油、ごま油 焼き麩	木綿豆腐 豚肉 ちくわ	にんじん、しらたき、ごぼう たまねぎ、しめじ、コーン あさつき、あおのり ブルーネ	中華スープ、しょうゆ 和風だし、みりん 食塩	ブルーネ	麩ラスク 麦茶	
08水	ロールパン 照り焼きハンバーグ ほうれん草サラダ 野菜スープ	679.7(583.8) 23.5(22.6) 30.5(28.9)	米、マヨネーズ、じゃがいも 三温糖 ロールパン、パン粉	チーズ、油揚げ 豚肉 卵	ほうれんそう、たまねぎ にんじん、コーン 切り干しだいこん、レタス レモン果汁、にんにく、生姜	しょうゆ、食塩、みりん 和風だし、食塩	ベビーチーズ	切干大根の炊き込みおにぎり 麦茶	
09木	御飯(雑穀入り) 厚揚げの味噌炒め 里芋の葱炒め 春雨汁	606.2(540.9) 16.8(16.8) 31.1(28.8)	さといも、米、じゃがいも 砂糖、油、グラニュー糖 はるさめ、片栗粉	牛乳、生クリーム、生揚げ 鶏がらスープ、米みそ 卵 豚ひき肉、ゼラチン	たまねぎ、にんじん あさつき、しょうが りしりこんぶ	しょうゆ、本みりん 和風だし、食塩	牛乳	バナナコッタ 麦茶	消火避難訓練
10金	御飯 鶏のおろし煮 にんじんしりしり 味噌汁(ほうれん草・白菜)	527.1(479.3) 25.9(23.4) 18.3(17.2)	米、片栗粉、油 三温糖、じゃがいも 春巻きの皮	鶏肉、チーズ、 米みそ、油揚げ ハム 卵	にんじん、だいこん、にら えのきたけ、はくさい あさつき、ほうれんそう	しょうゆ、みりん かつおだし汁 和風だし、食塩	蒸しじゃがいも	ハムチーズ巻 麦茶	
11土	焼きそば 野菜スープ 麦茶	276.7(213.0) 10.2(8.0) 7.7(6.1)	じゃがいも、油 焼きそば麺	豚肉	キャベツ、もやし たまねぎ、あおのり	食塩			
13月	きのこカレーうどん ほうれん草のお浸し 飲むヨーグルト	531.2(467.7) 17.0(14.3) 9.6(7.5)	米、油、片栗粉、砂糖 さつまいも ゆでうどん	かつお節、飲むヨーグルト 豚肉	ほうれんそう、にんじん ねぎ、しいたけ、しめじ えのきたけ、ごぼう、ひじき	カレールウ、めんつゆ しょうゆ、みりん、食塩	さつまいも	ごぼうとひじきのおにぎり 麦茶	
14火	麦御飯 酢豚 かぶとキャベツの和え物 ワンタンスープ	538.5(437.3) 16.7(13.8) 15.4(13.1)	さつまいも、米、油 押麦、三温糖 片栗粉、ごま油 ワンタンの皮	牛乳 豚肉	たまねぎ、かぶ、にんじん キャベツ、ピーマン しいたけ、かぶ・葉 万能ねぎ、しょうが 塩こんぶ	ケチャップ、しょうゆ、酢 中華だし、食塩	茹人参	焼き芋 牛乳	
15水	お赤飯 豚肉のみじり焼き ちくわ磯辺揚げ 味噌汁(わかめ・ふ)	573.5(476.1) 28.7(22.9) 18.4(16.3)	米、黒ごま、油、ごま 小麦粉、焼き麩	牛乳、ささげ、米みそ バター 豚肉 ちくわ	キャベツ、たまねぎ しめじ、わかめ あおのり、だいこん	ケチャップ、みりん しょうゆ、食塩	茹大根	手作りおこし 牛乳	諸費納入日 七五三
16木	御飯 焼きビーフン 昆布豆 味噌汁(小松菜・玉葱)	480.8(416.2) 19.1(16.3) 13.7(11.1)	米、水あめ、ビーフン 油、三温糖、ごま油	米みそ、だいず、きな粉 豚肉 さつまいも	もやし、たまねぎ、こまつな キャベツ、ねぎ、にんじん しょうが、刻みこんぶ しいたけ、かぼちゃ	しょうゆ、みりん、食塩	南瓜	きなこ棒 麦茶	園外保育(5歳児)
17金	御飯(雑穀入り) ローストチキン マカロニサラダ ミネストローネ	528.1(477.7) 21.5(20.8) 17.5(19.1)	米、じゃがいも、マヨネーズ 砂糖、油、オリーブ油 マカロニ、強力粉	鶏むね肉、チーズ、牛乳 コンデンスミルク、バター ベーコン、ハム	たまねぎ、きゅうり トマトピューレ、にんじん レタス、しょうが、にんにく りしりこんぶ	しょうゆ、みりん ドライイースト、食塩	ベビーチーズ	ミルクパン 麦茶	
18土	スパゲティ・ミートソース 野菜スープ 麦茶	252.9(196.5) 10.4(8.1) 6.3(4.7)	スパゲティ	粉チーズ、バター 豚ひき肉	たまねぎ、にんじん コーン、パセリ	ケチャップ、食塩			
20月	御飯 鮭のゆうあん焼き 田舎きんぴら 味噌汁(油揚げ・豆腐)	475.3(417.1) 21.1(20.0) 7.9(8.1)	米、白玉粉、ざらめ糖 片栗粉、三温糖 ごま油、ごま	べにさけ、木綿豆腐 絹ごし豆腐、米みそ 油揚げ、豆乳	ごぼう、にんじん、レタス	しょうゆ、本みりん	豆乳	白玉だんご (みたらし) ※未満児:じゃが芋餅 麦茶	
21火	麦御飯 タンドリーチキン フライドポテト 豆乳スープ	501.1(435.1) 24.4(20.2) 22.6(18.7)	じゃがいも、米 マヨネーズ、押麦 油、三温糖 餃子の皮	鶏もも肉、豆乳、ヨーグルト チーズ、かつお節、豆乳 バター ベーコン しらす	たまねぎ、レタス、あさつき にんじん、しょうが ブルーネ	ケチャップ、食塩 しょうゆ、カレー粉	ブルーネ	カルシウムせんべい 麦茶	
22水	御飯 野菜炒め 五目納豆 味噌汁(えのき・あさつき)	532.8(488.8) 21.1(18.2) 19.3(16.3)	米、砂糖、油 ごま油、さつまいも 小麦粉、強力粉	牛乳、納豆、米みそ チーズ、かつお節 豚肉、ベーコン しらす	キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、ピーマン、えのき こまつな、あさつき、にら マッシュルーム缶、だいこん	ケチャップ、しょうゆ めんつゆ、ドライイースト オイスターソース、食塩	さつまいも	ピザまん 牛乳	
24金	和えご飯 れんこんと挽肉の炒め物 わかめスープ	579.0(441.9) 20.3(15.8) 17.4(13.4)	米、砂糖、片栗粉、ごま油 グラニュー糖、油 フランスパン	牛乳、バター 豚肉、ハム 卵	れんこん、たまねぎ、ねぎ ザーサイ、にんじん にんにく、わかめ	しょうゆ、みりん、食塩	茹人参	フレンチトースト 牛乳	
25土	カレー オレンジ 麦茶	190.2(155.6) 5.0(4.1) 10.3(8.2)	じゃがいも、油	豚肉	たまねぎ、オレンジ にんじん、にんにく	カレールウ			
27月	和風タンメン 里芋の甘辛 バナナ	531.7(499.6) 11.7(14.1) 8.8(12.2)	米、さといも、片栗粉、油 砂糖、ごま油 ゆでうどん	チーズ、鶏もも肉 鶏がらスープ	バナナ、キャベツ、ねぎ チンゲンサイ、まいたけ にんじん、塩こんぶ 焼きのり、黒きくらげ	しょうゆ、酢 みりん、食塩	ベビーチーズ	舞茸昆布おにぎり 麦茶	
28火	麦御飯 ポークピカタ 白菜としらすの酢の物 クリームシチュー	873.6(713.9) 29.5(24.1) 39.0(31.0)	米、じゃがいも、砂糖 押麦、グラニュー糖、三温糖 小麦粉	牛乳、バター、無塩バター 粉チーズ 豚肉、ベーコン しらす 卵	たまねぎ、はくさい、レタス にんじん、わかめ、パセリ かぼちゃ	ケチャップ、酢、コンソメ しょうゆ、食塩	南瓜	メロンパンクッキー 牛乳	交通安全教室
29水	御飯 塩じゃが 小松菜ともやしの和え物 きのこ汁(椎茸・葱・舞茸・えのき)	502.7(358.6) 14.9(9.2) 24.6(13.3)	じゃがいも、米 三温糖、油、ごま油	米みそ フランクフルト 豚肉	こまつな、たまねぎ、もやし にんじん、ねぎ、まいたけ えのき、にんにく、しいたけ ブルーネ	ケチャップ、しょうゆ、食塩	ブルーネ	フランクフルト 麦茶	
30木	御飯(雑穀入り) ユーリンチー、柿 青菜とひじきの胡麻和え 味噌汁(玉葱・南瓜)	757.4(626.0) 20.8(17.6) 32.6(26.9)	米、さつまいも、砂糖 片栗粉、油、三温糖 すりごま、ごま、ごま油 スポンジケーキ	牛乳、鶏もも肉、バター 米みそ、生クリーム	かき、ほうれんそう、南瓜 レタス、たまねぎ、えのき にんじん、ねぎ、ひじき 生姜、りしりこんぶ、大根	しょうゆ、本みりん 酢、食塩	茹大根	さつまいものモンブラン 牛乳	誕生会

※献立は都合により変更する場合があります。