



秋の深まりとともに野山や木々が赤や黄色に彩られる季節になりました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。子どもたちが元気いっぱい秋を満喫できるような旬の食材を織り交ぜた献立でしっかりと栄養がとれるよう努めて参りたいと思います。



献立表

2021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	3時おやつ (離乳食材)	行事
			中期	後期	完了			
01月	御飯(雑穀入り) さわらの竜田揚げ ふろふき大根 清汁(はんぺん・みつば)、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 キャベツ、大根 人参、じゃが芋 野菜スープ	米 豚肉、キャベツ 大根、人参 玉葱、麩	米 豚肉、キャベツ 大根、人参 玉葱、ワカメ	ベビーチーズ	マドレーヌ ホットケーキ粉 豆乳	
02火	中華丼 さつま芋の甘煮 中華コーンスープ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、白菜 玉葱、さつま芋 野菜スープ	米 豚肉、白菜 人参、さつま芋 玉葱、あさつき	米 豚肉、白菜 人参、さつま芋 玉葱、あさつき	豆乳	焼きそば 米、キャベツ もやし	
04木	鶏南蛮うどん ほうれん草と人参のお浸し 飲むヨーグルト、麦茶	主食 主菜 副菜	うどん、玉葱、人参、ほうれん草 南瓜	うどん、鶏肉、玉葱、葱 ほうれん草、人参 ヨーグルト、南瓜	うどん、鶏肉、玉葱、葱、椎茸 ほうれん草、人参 ヨーグルト、南瓜	蒸しじゃがいも	洋風炊き込み おにぎり 米、チーズ	防犯訓練
05金	麦御飯 焼きビーフン 厚揚げサラダ チンゲン菜のスープ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 大根、人参 チンゲン菜、じゃが芋 野菜スープ	米 豚肉、もやし、キャベツ、葱 人参、胡瓜 チンゲン菜、人参	米 豚肉、もやし、キャベツ、葱 人参、胡瓜 チンゲン菜、人参	茹大根	手作りおこし 米はぜ	諸日納入日
06土	たぬきうどん 柿、麦茶	主食 主菜	うどん、玉葱、人参 南瓜	うどん、人参、玉葱、葱 柿	うどん、人参、玉葱、葱 柿			
08月	御飯 かじきのゴマフライ もやしのマヨネーズサラダ 呉汁、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 かじき、キャベツ 大根、さつま芋 野菜スープ	米 かじき、キャベツ 胡瓜、大根 葱、おから	米 かじき、キャベツ 胡瓜、大根 葱、おから	茹人参	肉まん ホットケーキ粉 豆乳、キャベツ 葱	
09火	ロールパン 鶏肉の照り焼き フレンチスパサラダ クリームスープ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	食パン 人参、玉葱 レタス、じゃが芋 野菜スープ	食パン 鶏肉、レタス、玉葱 人参、胡瓜 玉葱、豆乳	食パン 鶏肉、レタス、玉葱 人参、胡瓜 玉葱、豆乳	ベビーチーズ	わかめおにぎり 米、ワカメ	
10水	御飯 肉だんご 切干サラダ 味噌汁(えのき・葱)、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 玉葱、人参 チンゲン菜、さつま芋 野菜スープ	米 豚肉、玉葱、チンゲン菜 胡瓜、人参 葱、麩	米 豚肉、玉葱、チンゲン菜 胡瓜、人参 葱、えのき	蒸しじゃがいも	南瓜プリン 南瓜	体操教室
11木	御飯(雑穀入り) 高野豆腐の卵とじ まっくろくろすけサラダ 豚汁、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 玉葱、小松菜 人参、南瓜 野菜スープ	米 鶏肉、小松菜、玉葱 人参、胡瓜、ひじき 大根、、人参、葱	米 鶏肉、小松菜、玉葱 人参、胡瓜、ひじき 大根、、人参、葱	茹大根	アップルパイ風 牛乳(ストレート) りんご	避難訓練
12金	麦御飯 チキンカレー のりとじゃこのサラダ ベビーチーズ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 玉葱、レタス 人参、じゃが芋	米 鶏肉、玉葱、じゃが芋 人参、胡瓜 ベビーチーズ	米 鶏肉、玉葱、じゃが芋 人参、胡瓜 ベビーチーズ	豆乳	焼き芋 さつま芋	
13土	味噌ラーメン バナナ 麦茶	主食 主菜	そうめん、キャベツ、玉葱 南瓜	そうめん、豚肉キャベツ、玉葱 バナナ	そうめん、豚肉キャベツ、玉葱 バナナ			
15月	御飯 さけのちゃんちゃん焼き きんぴら わかめスープ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 鮭、キャベツ 人参、さつま芋 野菜スープ	米 鮭、キャベツ、玉葱 人参、大根 葱、麩	米 鮭、キャベツ、玉葱 人参、大根 葱、ワカメ	豆乳	チヂミ風 小麦粉、豚肉 葱、にら	七五三
16火	御飯 肉じゃが 五目納豆 味噌汁(葱・白菜)、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 玉葱、人参 白菜、じゃが芋 野菜スープ	米 豚肉、じゃが芋、玉葱 人参、納豆 葱、白菜	米 豚肉、じゃが芋、玉葱 人参、納豆 葱、白菜	茹大根	マーラーカオ 牛乳(ストレート) ホットケーキ粉 豆乳	
17水	御飯(雑穀入り) 野菜とつくねの煮物 キャベツと昆布の漬物 味噌汁(玉葱・さつま芋)、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 大根、人参 キャベツ、さつま芋 野菜スープ	米 鶏肉、大根 人参、胡瓜 玉葱、さつま芋	米 鶏肉、大根 人参、胡瓜 玉葱、さつま芋	蒸しじゃがいも	もちもち ドーナツ ホットケーキ粉 絹豆腐、豆乳	園外保育 (5歳児)
18木	麦御飯 ブルコギ れんこんサラダ 卵スープ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 玉葱、人参 大根、南瓜 野菜スープ	米 豚肉、玉葱 人参、胡瓜 大根、麩	米 豚肉、玉葱 人参、胡瓜 大根、麩	ブルーーン	白玉だんご ごまだれ じゃが芋	園外保育 (5歳児)
19金	かけうどん 天ぷら(舞茸、さつま芋) 柿、麦茶	主食 主菜	うどん、ほうれん草、玉葱 さつま芋	うどん、ほうれん草、葱、さつま芋 柿	うどん、ほうれん草、葱、さつま芋 柿	牛乳 (ストレート)	ひじきおにぎり 米、鶏肉 ひじき、人参	
20土	スパゲティー・ミートソース りんご、麦茶	主食 主菜	スパゲッティ、玉葱、人参 南瓜	スパゲッティ、豚肉、玉葱、人参 りんご	スパゲッティ、豚肉、玉葱、人参 りんご			
22月	御飯 鱈の青のり焼き 白菜と油揚げのごま酢和え 味噌汁(葱・里芋)、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 白菜、人参 大根、さつま芋 野菜スープ	米 鮭、玉葱 白菜、人参 葱、麩	米 鮭、玉葱 白菜、人参 葱、里芋	さつま芋	メロンパン クッキー 牛乳(ストレート) ホットケーキ粉 豆乳、きな粉	
24水	御飯 厚揚げの味噌炒め 刻み昆布煮 すまし汁(ほうれん草・ふ)麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 玉葱、人参 ほうれん草、じゃが芋 野菜スープ	米 豚肉、玉葱 人参、大豆 ほうれん草、麩	米 豚肉、玉葱 人参、大豆 ほうれん草、麩	牛乳 (ストレート)	薄皮ピザ さつま芋	
25木	御飯(雑穀入り) 葱塩からあげ ポテトサラダ、柿 味噌汁(キャベツ・玉葱)、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 玉葱、キャベツ 人参、じゃが芋 野菜スープ	米 鶏肉、葱、あさつき、レタス 胡瓜、人参、柿 キャベツ、玉葱	米 鶏肉、葱、あさつき、レタス 胡瓜、人参、柿 キャベツ、玉葱	茹大根	フルーツボード 食パン バナナ	誕生会
26金	麦御飯 豚肉の味噌焼き かみかみナムル かぶのスープ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 かぶ、かぶ葉 人参、さつま芋 野菜スープ	米 豚肉、レタス もやし、胡瓜 かぶ、かぶ葉	米 豚肉、レタス もやし、胡瓜 かぶ、かぶ葉	ベビーチーズ	麩ラスク 麩、あおのり	音楽指導
27土	焼きそば みかん、麦茶	主食 主菜	そうめん、キャベツ、もやし、じゃが芋 南瓜	そうめん、キャベツ、もやし、じゃが芋 みかん	そうめん、キャベツ、もやし、じゃが芋 みかん			
29月	御飯 鮭のレモン焼き チーズサラダ ほうれん草とベーコンのスープ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 鮭、玉葱 キャベツ、南瓜 野菜スープ	米 鮭、葱、レタス 胡瓜、人参 ほうれん草、麩	米 鮭、葱、レタス 胡瓜、人参 ほうれん草、麩	茹大根	じゃがドック じゃが芋	
30火	食パン ポーピカタ 二色サラダ ミネストローネ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	食パン レタス、ブロッコリー 玉葱、じゃが芋 野菜スープ	食パン 豚肉、レタス ブロッコリー、カリフラワー じゃが芋、人参、玉葱	食パン 豚肉、レタス ブロッコリー、カリフラワー じゃが芋、人参、玉葱	ブルーーン	ニラ炒め おにぎり 米、人参 豚肉、にら	

※献立は都合により変更することがあります。