

# < 保育献立 >

11月 対象		午前おやつ 0、1、2歳児	主 菜 全 員	副 菜 全 員	スープ 全 員	11月 対象	デザート 全 員	主 食 全 員	主な離乳食 0歳児	午後おやつ 全員・放課後	夕方おやつ 延長保育児
1	火	牛乳 アパマンビス	サバの味噌煮	大豆の五目煮	えのきのすまし汁	1	りんご	ご飯	白身魚煮	牛乳 ロールケーキ	牛乳 チョイススクット
2	水	のむヨーグルト 白い風船	マーボー豆腐	ブロッコリーの和え物	なめこ汁	2	みかん缶	ご飯	鶏ミンチ煮	牛乳 ミニパン	牛乳 ムーンライト
3	木					3					
4	金	牛乳 卵ボーロ	酢鶏	ポテトサラダ	キャベツの味噌汁	4	バナナ	ご飯	鶏ミンチ煮	牛乳 アップルケーキ	牛乳 ミニサラダ
5	土	ヨーグルト ウエハース	カレーうどん	チーズサラダ		5	ぶどうゼリー		白身魚煮	牛乳 パームクーヘン	牛乳 おかし
6	日					6					
7	月	のむヨーグルト リッツ	すき焼き風	ツナトマトサラダ	チンゲン菜の味噌汁	7	オレンジ	ご飯	鶏ミンチ煮	カルピス フライドポテト	牛乳 チョイススクット
8	火	牛乳 動物ビス	鮭の味噌バター焼き	ポークビーンズ	野菜スープ	8	パイナップル	ご飯	白身魚煮	牛乳 チーズとヨーソンのケーキ	牛乳 星たべよ
9	水	牛乳 マンビス	チキン南蛮	スパゲティサラダ	もずくスープ	9	バナナ	ご飯	鶏ミンチ煮	青りんごゼリー ミニサラダ	牛乳 マリー
10	木	のむヨーグルト きなこせんべい	にべのアップルソース	南瓜とツナの煮物	かき玉汁	10	みかん缶	ご飯	白身魚煮	牛乳 ミニパン	牛乳 白い風船
11	金	牛乳 ウエハース	タンドリーチキン	ちりめんサラダ	厚揚げの味噌汁	11	りんご	ご飯	鶏ミンチ煮	牛乳 シュークリーム	牛乳 ハッピーターン
12	土	牛乳 アパマンビス	牛丼	コーンサラダ		12	パイナップル	ご飯	鶏ミンチ煮	牛乳 まがりせんべい	牛乳 おかし
13	日					13					
14	月	牛乳 白い風船	ロースカツ	胡瓜和風サラダ	ピーマン汁	14	バナナ	ご飯	鶏ミンチ煮	牛乳 芋かりんとう	牛乳 まがりせんべい
15	火	のむヨーグルト 卵ボーロ				15				牛乳 お好み焼き	牛乳 ミニサラダ
16	水	牛乳 リッツ	ピラフ	ひじきとチーズのサラダ	トマトスープ	16	フルーツカクテル缶		鶏ミンチ煮	牛乳 ミニパン	牛乳 チョイスビス
17	木	牛乳 マンビス	ニベのチリソース	かぼちゃとトマトの炒め物	南瓜のそぼろ豚汁	17	パイナップル	ご飯	白身魚煮	牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 ハッピーターン
18	金	のむヨーグルト 動物ビス	じゃがいものうま煮	春雨の酢の物	レタススープ	18	オレンジ	ご飯	鶏ミンチ煮	牛乳 バナナ	牛乳 マリー
19	土	牛乳 きなこせんべい	ほうれん草のシチュー	コールスロー		19	黄桃缶	ロールパン	鶏ミンチ煮	牛乳 ビスコ	牛乳 おかし
20	日					20					
21	月	のむヨーグルト アパマンビス	魚のバターしょうゆ焼き	高野豆腐の卵とじ	肉団子スープ	21	りんご	ご飯	白身魚煮	牛乳 クッキー	牛乳 ホームパイ
22	火	牛乳 ウエハース	鮭のコロッケ カリフラワーサラダ	キャベツのバスタミル	しゅうまい	22	パイナップル	ゆかりじゃこおにぎり	鶏ミンチ煮	牛乳 ミニパン	牛乳 ぼたぼた焼き
23	水					23					
24	木	のむヨーグルト リッツ	カレーライス	フルーツサラダ		24	バナナ	ご飯	鶏ミンチ煮	牛乳 さつまいものモンブラン	牛乳 マリー
25	金	牛乳 卵ボーロ	鱈のマヨパン粉焼き	ほうれん草ソテー	白菜の味噌汁	25	みかん缶	ご飯	白身魚煮	プリン 源氏パイ	牛乳 白い風船
26	土	牛乳 マンビス	親子丼	ブロッコリーツナマヨ		26	ももゼリー	ご飯	鶏ミンチ煮	牛乳 スイートポテト	牛乳 おかし
27	日					27					
28	月	牛乳 動物ビス	からあげ	パンプキンサラダ	油揚げの味噌汁	28	バナナ	ご飯	鶏ミンチ煮	牛乳 キングドーナツ	牛乳 ムーンライト
29	火	牛乳 きなこせんべい	塩サバ	レバーの甘辛煮	大根の味噌汁	29	黄桃缶	ご飯	白身魚煮	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 ハッピーターン
30	水	牛乳 ウエハース	ポークケチャップ	もやしの酢の物	マカロニスープ	30	りんご	ご飯	鶏ミンチ煮	みかん 星食べよ	牛乳 チョイスビス

# < 介護献立 >

# ◆◆◆◆◆ 朝食 ◆◆◆◆◆

11月 対象	主 菜 全 員	副 菜 全 員	介護系副菜 全 員	スープ 全 員	主 食 全 員
1	火 高野豆腐とエビの卵とじ	納豆	胡瓜漬け	もやしの味噌汁	御飯
2	水 ししゃも	揚げ茄子の鶏ミンチ煮	梅干し	厚揚げの味噌汁	御飯
3	木 お魚とひじきの豆腐よせ	ブロッコリーのおかか和え	つぼ漬け	南瓜の味噌汁	御飯
4	金 五目豆	南瓜シューマイ	めんたいこ	キャベツの味噌汁	御飯
5	土 南瓜の煮物	豆腐とほうれん草の卵とじ	たくあん	人参の味噌汁	御飯
6	日 さんまの生姜煮	ひじきの炒り煮	胡瓜漬け	南瓜の味噌汁	御飯
7	月 がんもの煮物	きんぴらごぼう	桜漬け	豆腐の味噌汁	御飯
8	火 いこみこうや	ブロッコリーのおかか和え	つぼ漬け	ほうれん草の味噌汁	御飯
9	水 いわしの梅煮	豆腐の卵とじ	べったら漬け	油揚げの味噌汁	御飯
10	木 ウインナー	ソテー	りんごジャム	コンソメスープ	食パン
11	金 ししゃも	カラワケの金平	梅干し	じゃがいもの味噌汁	御飯
12	土 塩サバ	ひじきの炒り煮	沢庵	ほうれん草の味噌汁	御飯
13	日 高野豆腐とエビの卵とじ	キャベツの塩昆布和え	胡瓜漬け	玉ねぎの味噌汁	御飯
14	月 南瓜の煮物	納豆	つぼ漬け	キャベツの味噌汁	御飯
15	火 五目豆	春雨サラダ	たい味噌	小松菜の味噌汁	御飯
16	水 しゅうまい	揚げ茄子の鶏ミンチ煮	味噌漬け	なめこの味噌汁	御飯
17	木 ししゃも	南瓜の煮物	梅干し	玉ねぎの味噌汁	御飯
18	金 金平ごぼう	お魚とひじきの豆腐よせ	野沢菜漬け	ほうれん草の味噌汁	御飯
19	土 切り干し大根の煮物	さんまの生姜煮	胡瓜漬け	豆腐の味噌汁	御飯
20	日 じゃがいものチーズ煮	ソテー	チョコジャム	野菜スープ	ロールパン
21	月 豆腐とほうれん草の卵とじ	納豆	桜漬け	キャベツの味噌汁	御飯
22	火 塩サバ	南瓜の煮物	白菜漬け	えのきの味噌汁	御飯
23	水 がんもの煮物	春菊のお浸し	胡瓜漬け	キャベツの味噌汁	御飯
24	木 さんまの生姜煮	卵焼き	のり佃煮	小松菜の味噌汁	御飯
25	金 切り干し大根の煮物	ブロッコリーのおかか和え	しば漬け	人参の味噌汁	御飯
26	土 オムレツ	ソテー	いちごジャム	南瓜スープ	ロールパン
27	日 いわしの梅煮	納豆	桜漬け	油揚げの味噌汁	御飯
28	月 ししゃも	ひじきの炒り煮	梅干し	玉ねぎの味噌汁	御飯
29	火 揚げ茄子の鶏ミンチ煮	ウインナー	白菜漬け	人参の味噌汁	御飯
30	水 南瓜の煮物	しゅうまい	たくあん	ほうれん草の味噌汁	御飯

◆◆◆◆◆ 昼食 ◆◆◆◆◆

11月		主 菜	副菜	介護系副菜	スープ	デザート	主 食	午後おやつ
対象		全 員	全 員	全 員	全 員	全 員	全 員	全員・放課後
1	火	魚のきのこあんかけ	ブロッコリーのバター炒め	きゅうりの酢の物 べったら漬	白菜の味噌汁	柿	御飯	かりんとう黒糖 まがりせんべい
2	水	ちゃんぽん	じゃこいりサラダ	餃子		レモンゼリー		チョコチップマフィン
3	木	ニベのおるし煮	かたわりの青しそサラダ	春菊の煮びたし しば漬	ごぼうの味噌汁	フルーツカクテル	ごはん	スイートポテト
4	金	カレーライス	フルーツサラダ	らっきょ 福神漬		バナナ	ごはん	シュガードーナツ
5	土	ピビンバ丼	和風サラダ	和風サラダ 野沢菜漬		プリン	麦ごはん	カステラ
6	日	塩サバ	もやしの中華風ナムル	南瓜の落とし揚 しば漬	中華スープ	甘夏みかん缶	ごはん	ミニたい焼き
7	月	漬け込み焼き鳥	豆サラダ	リャンパンサンスウ たくあん	けんちん汁	りんご	ごはん	ロールケーキ
8	火	エビカツ	里芋の胡麻煮	刺身 茄子漬	赤だしの味噌汁	フルーツカクテル缶	ごはん	イチゴ蒸しパン
9	水	白身魚のネギたれ	ソーセージ炒め	ひじきのサラダ 昆布佃煮	卵スープ	オレンジ	ごはん	甘栗 ハッピーターン
10	木	鶏肉の塩麹焼き	かたわりのりんごサラダ	茄子の田楽 味噌漬	もやしの味噌汁	パイナップル	ごはん	ももまんじゅう
11	金	魚とさつまいものベジタブル	里芋のそぼろ煮	白菜のじゃこ炒め しば漬	豚汁	りんご	ごはん	さつまいもパン
12	土	うどん	玉子焼き	レタスサラダ		青りんごゼリー	うどん	焼きおにぎり
13	日	回鍋肉	かたわりの梅マヨ和え	白和え 高菜漬	もやしのカレースープ	洋梨缶	ごはん	豆乳ドーナツ
14	月	鯖の三味焼き	ブロッコリーのあんかけ	きのこの酢の物 梅干し	わかめスープ	みかん	十穀米	牛乳 フライドポテト
15	火	鮭の味噌バター焼き	ちりめんサラダ	南瓜と厚揚げの煮物 しば漬	ビーフン汁	りんご	ごはん	コアラのマーチ 苺カステラ
16	水	八宝菜	ビーフンサラダ	刺身 茄子漬	キャベツの味噌汁	みかん	麦ごはん	マドレーヌ
17	木	鯖の柚子胡椒焼き	レタスサラダ	がんもの煮物 つぼ漬	もずくのかきたま汁	バナナ	ごはん	お好み焼き
18	金	唐揚げ	豆サラダ	かぶとひき肉の煮物 奈良漬	そうめん汁	フルーツカクテル	ごはん	クリームパン
19	土	親子丼	ツナコーンサラダ	高菜漬	油揚げの味噌汁	ヨーグルト	ごはん	紫芋饅頭
20	日	ニベのゆかり焼き	かたわりのポン酢和え	豆腐チキンボール しば漬	ポテトオニオンスープ	フルーツミックス	ごはん	プリンタルト
21	月	海老フライ	五色なます	高野豆腐の煮物 たくあん	野菜スープ	ようかん	ピラフ	誕生日ケーキ
22	火	ポーケケチャップ	野菜のサラダ	レンコンの味噌炒め 奈良漬	とろろ昆布汁	りんご	ごはん	シュークリーム
23	水	さわらの味噌マヨ焼き	コールスロー	ほうれん草しゅうまい 桜漬	肉団子スープ	洋梨缶	赤飯	アイスバウム ミニサラダ
24	木	マーボー豆腐	ブロッコリーとアーモンドサラダ	焼きナス 奈良漬	大根とベーコンのスープ	パイナップル	わかめごはん	きなこ蒸しパン
25	金	赤魚の煮つけ	南瓜サラダ	ほうれん草の胡麻和え 茄子漬	なめこ味噌汁	バナナ	ごはん	バナナパン
26	土	ミトロフ	ツナじゃが	白和え しば漬	えのきとかまぼこのすまし汁	みかん	ごはん	カスタードケーキ
27	日	お魚豆腐のあんかけ	チーズサラダ	揚げ茄子の鶏ミンチ煮 梅干し	さつまいもの味噌汁	黄桃缶	ごはん	ミニたい焼き
28	月	タンドリーチキン	シーザーサラダ	厚揚げとにらの中華炒め べったら漬	ミネストローネ	フルーツミックス	ごはん	アップルケーキ
29	火	鮭の揚げ煮	たらこのポテサラ	ひじきの炒り煮 しば漬	根菜汁	オレンジ	ごはん	黒糖ケーキ
30	水	筑前煮	うどんサラダ	刺身 白菜漬	キャベツの味噌汁	バナナ	ごはん	コアラのマーチ ハッピーターン

◆◆◆ 夕食 ◆◆◆◆◆

11月	主 菜		副菜 (1)		副菜 (2)		スープ		デザート		主 食	
対象	全員 (五福deごはん)		全員 (五福deごはん)		全員 (五福deごはん)		全員 (五福deごはん)		全員 (五福deごはん)		全員 (五福deごはん)	
1	火	鶏肉のネギ味噌焼き	大豆とじゃこの甘辛煮	ほうれん草ツナム	ほうとう汁	バナナ	御飯	沢庵				
2	水	しいらの洋風焼き	かにかまサラダ	なすの田舎煮	小松菜の味噌汁	みかん	御飯	白菜漬け				
3	木	白菜と豚肉のうま煮	野菜胡麻マヨサラダ	大根梅おかか和え	きのこスープ	パイナップル	五色の混ぜ込みご飯	茄子漬け				
4	金	かぼちゃコロッケ	じゃがいもチーズ煮	ほうれん草ソテー	トマトスープ	ピーチゼリー	御飯	野沢菜漬け				
5	土	白身魚の味噌バター焼き	栗とさつまいもの白和え	かたわりのサラダ	マカロニスープ	バナナ	御飯	さくら漬け				
6	日	じゃがいものそぼろ煮	ブロッコリーの和え物	高野豆腐とエビの卵とじ	青さの味噌汁	パイ缶	御飯	梅干し				
7	月	さわらの南蛮漬け	シーフードビーフン	インゲンの胡麻和え	えのきの味噌汁	柿	御飯	味噌漬け				
8	火	鮭のムニエル	チーズサラダ	さつま揚げの大根の煮物	レタススープ	キウイ	御飯	沢庵				
9	水	マーボー茄子	うどんごまドレサラダ	ピーマンの金平	大根葉の味噌汁	りんご	御飯	高菜漬け				
10	木	ニベの西京焼き	竹輪と切り干し大根のサラダ	青梗菜の炒め物	豆腐のすまし汁	ぶどうゼリー	ちらし寿司	茄子漬け				
11	金	鶏肉チリソース	ハムともやし中華和え	さつま揚げの煮物	南瓜のシチュー	オレンジ	御飯	桜漬け				
12	土	大根と豚肉のべっこう煮	ブロッコリーサラダ	鶏レバーのしぐれ煮	南瓜の味噌汁	みかん	御飯	味噌漬け				
13	日	サバの胡麻味噌焼き	もずく酢	菜の花と人参の辛し和え	大根の味噌汁	パイ缶	御飯	さくら漬け				
14	月	鶏肉と里芋の煮物	ツナトマトサラダ	厚揚げの卵とじ	呉汁	りんご	御飯	白菜漬け				
15	火	きのこのカレー	鶏の照り焼き	りんごサラダ		バナナ	御飯	らっきよ 福神漬け				
16	水	チキン南蛮	かたわりとハム中華サラダ	茄子の胡麻味噌炒め	ふたごぼうじる	パパロア	御飯	べったら漬け				
17	木	おでん	ひじきとチーズのサラダ	インゲンのマヨおかか和え	ごま味噌汁	オレンジ	御飯	白菜漬け				
18	金	すき焼風	さつまいもサラダ	茄子ときこのマヨボン酢炒め	野菜スープ	りんご	十穀米	しば漬け				
19	土	サンマの塩焼き	トマトとチーズのサラダ	卵の花	にらときこのスープ	パイナップル	御飯	味噌漬け				
20	日	じゃがいものうま煮	三色ナムル	五目豆	オクラの味噌汁	黄桃缶	御飯	梅干し				
21	月	ごぼうと牛肉の炒め物	青しそサラダ	かたわりのたらこ和え	厚揚げの味噌汁	りんご	御飯	奈良漬け				
22	火	白身魚のオリエンタルソース	ブロッコリー胡麻ドレ	きんぴらごぼう	豆乳みそスープ	みかん	御飯	べったら漬け				
23	水	野菜コロッケ	スパゲティサラダ	白菜の和え物	茄子の味噌汁	バナナ	御飯	梅干し				
24	木	鯖の青しそ焼き	里芋の昆布煮	ごぼうサラダ	白菜とかまぼこのスープ	いちごゼリー	御飯	沢庵				
25	金	豚肉の生姜焼き	炒り豆腐	おろし和え	石狩汁	オレンジ	御飯	白菜漬け				
26	土	魚のネギ味噌焼き	柿なます	煮豆	里芋の味噌汁	バナナ	御飯	野沢菜漬け				
27	日	牛肉の焼き肉風	大根とひき肉の煮物	オクラの湯葉和え	ほうれん草スープ	フルーツミックス	御飯	高菜漬け				
28	月	鮭のチーズフライ	昆布と竹輪の煮物	コーンのマヨサラダ	青梗菜の卵とろとろスープ	りんご	炊き込みご飯	桜漬け				
29	火	鶏肉のオーロラ焼き	大根のごまドレサラダ	かたわりのかまぼ炒め	コーンスープ	パイナップル	御飯	つぼ漬け				
30	水	しいらの磯辺焼き	さつまあげボン酢金平	青菜ときこのお浸し	ポトフ	柿	御飯	昆布の佃煮				