



11月の予定献立表

♡マークは新メニューです

令和3年10月29日発行

あおい保育園

日	曜日	昼食			果物	おやつ		
		主食	副食	食		(◇は、手作りのおやつです。) 1～2歳児のみです。↓		
		●主菜 ◆副菜 ★汁物						
1	月	🍚	●豚じゃが ◆ほうれん草のごま和え ★かぼちゃの味噌汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・糸こんにゃく・しょう油・砂糖 ほうれん草・白菜・人参・ごま・しょう油 かぼちゃ・玉葱・油揚げ・葱・いりこ・味噌	バナナ オレンジ	◇わかめおにぎり 米・わかめ お茶	牛乳	
2	火	🍚	●鮭のタルタルソース ◆高野と切干大根の含め煮 ★じゃが芋のすまし汁	鮭・卵・玉葱・マヨネーズ・ブロッコリー 高野豆腐・切干大根・油揚げ・人参・干し椎茸・しょう油 じゃが芋・玉葱・えのき茸・わかめ・いりこ・しょう油	りんご	◇おからクッキー 小麦粉・おから・卵・バター 牛乳	牛乳	
4	木	🍚	●肉豆腐 ◆大根のごま酢和え ★芋の子汁	豆腐・牛肉・玉葱・人参・長葱・しょう油・砂糖 大根・人参・ちくわ・ごま・酢・しょう油 里芋・ごぼう・人参・さつま揚げ・葱・いりこ・しょう油	りんご	◇かぼちゃ牛乳餅 かぼちゃ・牛乳・片栗粉・きな粉・砂糖 お茶	牛乳	
5	金	🍚	●豚肉の生姜煮 ◆小松菜のじゃご和え ★ほうれん草のすまし汁	豚肉・玉葱・生姜・しょう油・キャベツ 小松菜・白菜・人参・ちりめんじゃこ・しょう油 ほうれん草・じゃが芋・玉葱・いりこ・しょう油	柿	◇チーストースト 食パン・粉チーズ・マヨネーズ・青のり 牛乳	牛乳	
6	土	🍚	●カレーピラフ ◆ツナサラダ ★ポテトスープ	ウインナー・玉葱・人参・ピーマン・コーン・コンソメ・カレー粉 マグロの水煮・キャベツ・ほうれん草・酢・サラダ油 じゃが芋・豆腐・玉葱・水菜・いりこ・しょう油	オレンジ	ドーナツ 牛乳	牛乳	
8	月	🍚	●豚大根 ◆白菜の甘酢和え ★えのき茸のすまし汁	豚肉・大根・人参・生姜・味噌・砂糖 白菜・ほうれん草・ちくわ・ごま・酢・砂糖 えのき茸・玉葱・豆腐・葱・いりこ・しょう油	バナナ りんご	◇ごませんべい 小麦粉・強力粉・黒ごま 牛乳	牛乳	
9	火	🍚	●カレイの煮付け ◆もやしとキャベツの磯和え ★かき玉汁	カレイ・生姜・砂糖・しょう油・人参・大根 もやし・キャベツ・人参・海苔・しょう油 卵・小松菜・玉葱・しめじ・いりこ・しょう油	りんご	◇フライドポテト じゃが芋・チーズ 牛乳	牛乳	
10	水	🍜	●ミートスパゲティ ◆フレンチサラダ ★ほうれん草とコーンのスープ	スパゲティ・合挽肉・玉葱・人参・トマト・ケチャップ・粉チーズ ブロッコリー・キャベツ・人参・酢・砂糖 ほうれん草・玉葱・コーン・いりこ・しょう油	柿	◇炊き込みおにぎり 米・鶏肉・人参・ごぼう・干し椎茸 お茶	牛乳	
11	木	🍚	●マーボー豆腐 ◆もやしのナムル ★わかめのスープ	豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・干し椎茸・葱・味噌・鶏ガラ・片栗粉 もやし・キャベツ・人参・しょう油 わかめ・玉葱・麩・いりこ・しょう油	バナナ りんご	♡揚げない大学芋 さつま芋・砂糖・水あめ・黒ごま 牛乳	牛乳	
12	金	🍚	●おでん ◆小松菜とコーンのごま和え ★水菜とえのき茸のすまし汁	鶏肉・厚揚げ・大根・里芋・うずら卵・昆布・糸こんにゃく・砂糖・しょう油 小松菜・キャベツ・人参・コーン・ごま・しょう油 水菜・玉葱・えのき茸・いりこ・しょう油	りんご	◇麩のラスク 麩・バター・砂糖 牛乳	牛乳	
13	土	🍚	●三色丼 ◆キャベツの甘酢和え ★豆腐とじゃが芋のすまし汁	鶏挽肉・卵・ほうれん草・砂糖・しょう油 キャベツ・人参・わかめ・ごま・酢・砂糖 豆腐・じゃが芋・玉葱・葱・いりこ・しょう油	オレンジ	せんべい 牛乳	牛乳	
15	月	🍚	●照り焼きチキン ◆紅白なます ★豆腐のすまし汁	鶏肉・しょう油・キャベツ 大根・人参・かまぼこ・酢・砂糖 豆腐・玉葱・じゃが芋・ほうれん草・いりこ・しょう油	バナナ りんご	◇ホットケーキ ミックス粉・卵・牛乳・生クリーム 牛乳	牛乳	
16	火	🍚	●サバの塩焼き ◆納豆和え ★卵とえのき茸のすまし汁	サバ・じゃが芋・青のり 納豆・ほうれん草・もやし・人参・海苔・かつお節・しょう油 卵・えのき茸・玉葱・葱・いりこ・しょう油	りんご	◇お好み焼き 豚肉・キャベツ・長芋・小麦粉・卵・かつお節・青のり・ソース・マヨネーズ 牛乳	牛乳	
17	水	🍜	●白ごまタンうどん ◆白菜の煮浸し ★大根のツナ和え	うどん・鶏挽肉・玉葱・人参・キャベツ・ちくわ・葱・かつお節・昆布・しょう油・ごま・味噌 白菜・小松菜・人参・油揚げ・しょう油・砂糖 大根・人参・わかめ・マグロの水煮・ごま・酢・サラダ油	みかん	◇ひじきおにぎり 米・ひじき お茶	牛乳	
18	木	🍚	●鶏肉のマーマレード焼き ◆ポテトサラダ ★豆腐と水菜のすまし汁	鶏肉・しょう油・マーマレード・キャベツ じゃが芋・人参・ハム・ブロッコリー・マヨネーズ 豆腐・玉葱・麩・水菜・いりこ・しょう油	バナナ	誕生ケーキ カステラ・りんご 牛乳	牛乳	
19	金	△さくら組さん以上はおにぎり弁当(おにぎりとお果物のみ持って来て下さい) △ ゆい・すみれ組さんはいつも通りのお弁当を持って来て下さい					ヨーグルト	牛乳
20	土	🍚	●ビビンバ ◆じゃが芋の田舎煮 ★麩のすまし汁	牛肉・ほうれん草・もやし・人参・ごま・ごま油・しょう油・砂糖 じゃが芋・人参・干し椎茸・しょう油・砂糖 麩・玉葱・豆腐・葱・いりこ・しょう油	みかん	クラッカー ビスケット 牛乳	牛乳	
22	月	🍚	●炒り鶏 ◆青梗菜の磯和え ★もやしとわかめのすまし汁	鶏肉・じゃが芋・人参・ごぼう・しょう油・砂糖 青梗菜・白菜・人参・海苔・しょう油 もやし・玉葱・わかめ・豆腐・いりこ・しょう油	バナナ	◇卵サンド ロールパン・卵・マヨネーズ 牛乳	牛乳	
24	水	🍜	●味噌ラーメン ◆じゃが芋のチーズ焼き ★大根とツナのサラダ	中華麺・豚肉・キャベツ・人参・玉葱・もやし・葱・味噌・鶏ガラ じゃが芋・ほうれん草・ベーコン・チーズ 大根・マグロの水煮・コーン・ブロッコリー・酢・サラダ油	りんご	◇そぼろおにぎり 米・鶏挽肉 お茶	牛乳	
25	木	🍚	●彩り豆腐 ◆春雨の酢もの ★麩のすまし汁	豆腐・豚挽肉・卵・かにかまぼこ・人参・椎茸・葱・しょう油 春雨・もやし・人参・ハム・小松菜・酢 麩・玉葱・水菜・いりこ・しょう油	みかん	◇焼き芋 さつま芋 牛乳	牛乳	
26	金	🍚	♡チキンカレー ◆キャベツのごまネーズ和え ★白菜スープ	鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・カレールーウ キャベツ・ちくわ・ひじき・人参・ごま・マヨネーズ 白菜・玉葱・豆腐・葱・いりこ・しょう油	バナナ	◇シリアルバー 玄米フレーク・マシュマロ・バター 牛乳	牛乳	
27	土	🍚	●炊き込みご飯 ◆じゃが芋のおかか煮 ★キャベツスープ	鶏肉・油揚げ・人参・ごぼう・干し椎茸・しょう油 じゃが芋・人参・さつま揚げ・かつお節・しょう油 キャベツ・玉葱・水菜・いりこ・しょう油	みかん	せんべい 牛乳	牛乳	
29	月	🍚	●筑前煮 ◆三色ごま和え ★かぶの味噌汁	鶏肉・里芋・ごぼう・人参・れんこん・干し椎茸・しょう油・砂糖 ほうれん草・もやし・人参・ごま・しょう油 かぶ・玉葱・油揚げ・葱・いりこ・しょう油	りんご	◇おかかチーズおにぎり 米・かつお節・チーズ お茶	牛乳	
30	火	🍚	●さわらの竜田揚げ ◆五目ごま酢和え ★卵としめじのすまし汁	さわら・生姜・しょう油・キャベツ 白菜・人参・小松菜・わかめ・かまぼこ・ごま・酢・砂糖 卵・しめじ・玉葱・水菜・いりこ・しょう油	バナナ	◇スイーツパンフキン かぼちゃ・さつま芋・バター・牛乳・卵 牛乳	牛乳	

※行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。

※今月の弁当日は、19日です

※うずらの卵は半分に切って提供します

今月の旬

かぶ・ごぼう・さつま芋・里芋・大根・白菜・ほうれん草・きのこ・みかん・りんご