



11月の予定献立表

令和6年10月31日発行



♡は新メニューです

あおい保育園

日	曜日	昼食		果物	おやつ	
		主食	●主菜 ◆副菜 ★汁物		(◇は、手作りのおやつです。) 午前のおやつは1〜2歳児のみです。	
1	金		● 三色丼 鶏挽肉・卵・ほうれん草・しょう油		クリームパン	牛乳
2	土	ご飯	★ 白菜の味噌汁 白菜・玉葱・人参・えのき茸・葱・豆腐・いりこ・味噌	バナナ	牛乳 お菓子 牛乳	牛乳
5	火	ご飯	● さばの塩焼き さば・ブロッコリー ◆ 納豆和え 納豆・ほうれん草・もやし・人参・かつお節・海苔・しょう油 ★ のっぺい汁 里芋・大根・人参・ごぼう・油揚げ・葱・片栗粉・いりこ・しょう油	みかん	◇ マカロニあべかわ マカロニ・きな粉・砂糖 牛乳	牛乳
6	水	麺	● 親子うどん うどん・鶏肉・卵・玉葱・人参・干し椎茸・葱・かつお節・昆布・しょう油 ◆ 大根のごま酢和え 大根・人参・小松菜・ちくわ・ごま・酢・砂糖 ★ さつまいものゆず煮 さつまいも・ゆず・砂糖	りんご	◇ ゆかりおにぎり 米・ゆかり お茶	牛乳
7	木	ご飯	● 鶏の照り焼き 鶏肉・しょう油・キャベツ ◆ 花野菜サラダ ブロッコリー・カリフラワー・人参・卵・マヨネーズ ★ かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ・玉葱・えのき茸・油揚げ・いりこ・味噌	バナナ	◇ ヨーグルトケーキ ホットケーキミックス・ヨーグルト・卵・バター・砂糖・牛乳 牛乳	牛乳
8	金	ご飯	● ポークビーンズ 水煮大豆・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ホールトマト・ケチャップ ◆ 大根とツナのサラダ マグロの水煮・大根・ブロッコリー・コーン・酢・サラダ油 ★ ほうれん草のすまし汁 ほうれん草・玉葱・しめじ・卵・いりこ・しょう油	りんご	◇ シリアルバー 玄米フレーク・マシュマロ・バター 牛乳	牛乳
9	土	ご飯	● チャーハン 焼き豚・卵・玉葱・葱・鶏ガラ・ごま油 ★ 白菜と肉団子のスープ 鶏挽肉・卵・片栗粉・白菜・人参・干し椎茸・鶏ガラ	みかん	お菓子 牛乳	牛乳
11	月	ご飯	● 豚大根 豚肉・大根・人参・味噌・砂糖 ◆ 小松菜のごま和え 小松菜・白菜・人参・ちくわ・ごま・しょう油 ★ 豆腐のすまし汁 豆腐・玉葱・じゃが芋・わかめ・いりこ・しょう油	りんご	◇ 鮭おにぎり 米・鮭 お茶	牛乳
12	火	パン	● 白身魚のチーズムニエル 白身魚・小麦粉・粉チーズ・バター・ブロッコリー ◆ 白菜とりんごのサラダ 白菜・りんご・レーズン・きゅうり・酢・サラダ油 ★ コーンクリームスープ コーン・クリームコーン・じゃが芋・玉葱・牛乳・バター・小麦粉・コンソメ	みかん	お菓子 牛乳	牛乳
13	水	麺	● 味噌ラーメン 中華麺・焼き豚・玉葱・人参・青梗菜・コーン・鶏ガラ・味噌 ◆ れんごんのきんぴら れんこん・ごぼう・人参・しらたき・しょう油 ★ 白菜の酢もの 白菜・ほうれん草・人参・ちくわ・酢・砂糖	柿	◇ 炊き込みおにぎり 米・鶏肉・油揚げ・切干大根・人参 お茶	牛乳
14	木	ご飯	● 肉豆腐 牛肉・豆腐・玉葱・人参・白葱・しょう油 ◆ 青梗菜の磯和え 青梗菜・白菜・人参・海苔・しょう油 ★ 大根の味噌汁 大根・玉葱・葱・油揚げ・いりこ・味噌	りんご	◇ ポテトピザ じゃが芋・片栗粉・玉葱・ベーコン・チーズ・ケチャップ 牛乳	牛乳
15	金	わかめ	● 鶏の唐揚げ 鶏肉・卵・しょう油・片栗粉・じゃが芋・青のり ◆ 紅白なます 大根・人参・かまぼこ・ごま・酢・砂糖 ★ 麩のすまし汁 麩・玉葱・しめじ・卵・水菜・いりこ・しょう油	みかん	♡ お楽しみ蒸しパン ホットケーキミックス・卵・砂糖・牛乳・サラダ油・ココア 牛乳	牛乳
16	土	ご飯	● 親子丼 鶏肉・卵・玉葱・人参・葱・しょう油 ★ けんちん汁 豆腐・里芋・ごぼう・人参・大根・干し椎茸・葱・いりこ・しょう油	バナナ	お菓子 牛乳	牛乳
18	月	ご飯	● くまさんカレー 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・魚肉ソーセージ・かまぼこ・黒豆・カレールウ ◆ ピクルス 大根・人参・ブロッコリー・酢・砂糖 ★ 豆腐スープ 豆腐・玉葱・卵・わかめ・いりこ・しょう油	りんご	ヨーグルト せんべい	牛乳
19	火	ご飯	● 鮭のクリーム焼き 鮭・クリームコーン・玉葱・マヨネーズ・キャベツ ◆ 切干大根の含め煮 切干大根・人参・干し椎茸・高野豆腐・油揚げ・しょう油・砂糖 ★ さつまいもの味噌汁 さつまいも・玉葱・椎茸・葱・いりこ・味噌	バナナ	◇ アップルトースト 食パン・りんご・マーガリン・グラニュー糖 牛乳	牛乳
20	水	麺	● きのこの和風スパゲティ スパゲティ・鶏肉・しめじ・椎茸・エリンギ・玉葱・人参・かつお節・しょう油 ◆ エッグサラダ 卵・じゃが芋・ブロッコリー・人参・マヨネーズ ★ かぶのスープ かぶ・かぶの葉・玉葱・ベーコン・コンソメ	みかん	♡ ツナと昆布の炊き込みおにぎり 米・マグロの水煮・塩昆布・ごま お茶	牛乳
21	木	赤飯	● さつまいも揚げ 豆腐・白身魚のすり身・卵・玉葱・人参・ごぼう・葱・かぼちゃ ◆ 五目ごま酢和え 白菜・人参・わかめ・小松菜・かまぼこ・ごま・酢・砂糖 ★ かきたま汁 卵・玉葱・水菜・麩・いりこ・しょう油	りんご	◇ 誕生ケーキ カステラ・ホイップクリーム・みかん 牛乳	牛乳
22	金	煮こはん	● 肉じゃが 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき・しょう油 ◆ ほうれん草のごま和え ほうれん草・白菜・人参・ごま・しょう油 ★ なめこ豆腐の味噌汁 なめこ・豆腐・玉葱・わかめ・いりこ・味噌	柿	◇ 牛乳餅 牛乳・片栗粉・きな粉・砂糖 お茶	牛乳
25	月	ご飯	● チキンチャップ 鶏肉・玉葱・ホールトマト・ケチャップ・ブロッコリー ◆ コールスロー キャベツ・人参・水菜・酢・サラダ油 ★ ポテトスープ じゃが芋・玉葱・えのき茸・卵・いりこ・しょう油	りんご	◇ わかめおにぎり 米・わかめ お茶	牛乳
26	火	納豆	● さばの味噌煮 さば・味噌・じゃが芋・青のり ◆ ほうれん草のごまネーズ和え ほうれん草・白菜・人参・ひじき・ごま・マヨネーズ・しょう油 ★ 麩のすまし汁 麩・玉葱・豆腐・わかめ・いりこ・しょう油	バナナ	◇ ロッククッキー 小麦粉・バター・卵・砂糖・コーンフレーク・レーズン 牛乳	牛乳
27	水	麺	● 豚汁うどん うどん・豚肉・大根・人参・玉葱・ごぼう・葱・かつお節・昆布・味噌 ◆ ひじき煮 ひじき・水煮大豆・人参・さつまいも・しょう油 ★ ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー・白菜・人参・コーン・かつお節・しょう油	みかん	◇ ぞぼろおにぎり 米・鶏挽肉 お茶	牛乳
28	木	ご飯	● マーボー豆腐 豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・干し椎茸・葱・鶏ガラ・味噌・片栗粉 ◆ もやしのナムル もやし・ほうれん草・人参・ハム・ごま・しょう油・ごま油 ★ ニラ卵スープ 卵・玉葱・ニラ・麩・いりこ・しょう油	バナナ	◇ スイートポテト さつまいも・砂糖・バター・牛乳・卵 牛乳	牛乳
29	金	ご飯	● 大豆のかき揚げ 水煮大豆・えび・ちくわ・玉葱・人参・さつまいも・卵・小麦粉 ◆ 春雨の酢もの 春雨・もやし・人参・わかめ・ハム・酢・しょう油・砂糖 ★ 白菜の味噌汁 白菜・玉葱・えのき茸・油揚げ・いりこ・味噌	りんご	◇ チーズトースト 食パン・マヨネーズ・粉チーズ・青のり 牛乳	牛乳
30	土	ご飯	● カレーピラフ ウインナー・玉葱・人参・ピーマン・コーン・カレー粉・バター・コンソメ ★ マカロニスープ マカロニ・玉葱・人参・キャベツ・ベーコン・コンソメ	みかん	お菓子 牛乳	牛乳

七五三お祝いメニュー

※行事、材料の都合等により、献立を一部変更することがあります。

※今月の弁当日は、1日です。

今月の旬

里芋・大根・人参・れんこん・かぶ・白菜・ほうれん草・きのこ・さば・りんご・柿・みかん

