

月		火		水		木		金		土	
						1	もずく丼 豚汁 トマトとおくらの酢醤油和え バナナ うむくじてんぷら 保育園ミルク	2	スパゲティーミートソース 白菜サラダ オニオンスープ オレンジ かたパ-ジュ- むぎちゃ	3	文化の日
5	胚芽ご飯 魚のピザ焼 バンバンジーサラダ じゃがいもの味噌汁 人参ロールパン 保育園ミルク かき(1/4)	6	胚芽ご飯 松風焼 島人参のきんぴら そうめん汁 もずくのひらやーちー むぎちゃ	7	カレーライス 麩とI/4の清し汁 キャベツサラダ 型抜きチーズ プリン むぎちゃ クラッカー	8	胚芽ご飯 鯖の味噌煮 切干大根サラダ 豆苗スープ オレンジ ぜんざい(金時豆) リンゴ	9	胚芽ご飯 タンドリーチキン 温野菜サラダ 冬瓜のツツム- さつまいもボーロ 保育園ミルク スティックセロリ	10	さかなそぼろご飯 からし菜炒め じゃが芋とにらの味噌汁 オレンジ やきいも 保育園ミルク
12	胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ かき卵汁 ちんすこう むぎちゃ ブルー-	13	胚芽ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き 大根のレモン漬け なめこと豆腐の味噌汁 おから団子(きな粉) 豆乳 味付けいりこ	14	胚芽ご飯 ポークソテー キャベツともやしの和え物 ほうれん草と油揚げの味噌汁 はと麦おこし むぎちゃ 鉄ゼリー	15	お弁当日 ケーキ 保育園ミルク	16	胚芽ご飯 豚生姜焼き ごまじゃこサラダ 南瓜の味噌汁 フルーツ白玉 味付けいりこ	17	きのこご飯 ゆし豆腐 甘酢モズク バナナ 紫芋チップ 保育園ミルク ブルー-
19	タコライス マッシュポテト ビーンズスープ みかん きなこトースト 保育園ミルク	20	納豆ご飯 ちむしんじ さやいんげん炒め 青切みか スイートポテト 保育園ミルク	21	胚芽ご飯 白身魚の磯揚げ く-びいりちー ほうれん草の味噌汁 シリアル 保育園ミルク バナナ	22	胚芽ご飯 擬製豆腐 きんぴら炒め えのきとしめじの味噌汁 ぼ-ぼ- むぎちゃ	23	勤労感謝の日	24	胚芽ご飯 鶏のレソ風味焼 ブ-ロコ-のおかか和え 野菜スープ 五穀かりんとう 保育園ミルク
26	キッズビビンバ わかめスープ オレンジ じゃこトースト 保育園ミルク	27	胚芽ご飯 鯖のカレーピカタ ひじき炒め 味噌汁(けん-豆腐) タナ-ファル- 保育園ミルク 味付けいりこ	28	胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼 カボチャサラダ はんぺんと青梗菜の清し汁 オレンジゼリー 保育園ミルク クラッカー	29	胚芽ご飯 魚の西京焼き 春雨ナムル 豆苗スープ バナナ ひじきスティック むぎちゃ 型抜きチーズ	30	胚芽ロール 白身魚の黄金焼き キャベツサラダ 豆乳スープ ペッタンコご飯 むぎちゃ		

2018年 11月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	木	豚挽肉 卵 豚肩ロース 木綿豆腐 みそ だし 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 紅いも 片栗粉 揚げ油	もずく ビーツ 人参 生姜 大根 じゃがいも ねぎ トマト かつ ほう ほう
2	金	合挽肉 豚ひき かに風味かまぼこ ほう 大豆 豚肩ロース	スパゲッティ 有塩バター オリーブ油 片栗粉 精白米	玉葱 人参 トマト にんにく 白菜 胡瓜 ミカド ほう ほう オレンジ かが ほう 干椎茸
3	土			
4	日			
5	月	保育園ミルク	シフォンケーキ	梨
6	火	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 薄力粉 三温糖 白ごま 本みりん 炒り胡麻 そうめん さつまいもポロ	玉葱 島にんじん 人参 じゃがいも ほう ほう しめじ みつ葉 ほう もずく ほう
7	水	豚肩ロース 鮭 型抜きチーズ	胚芽米 米粒麦 もちきび じゃがいも 油 薄力粉 有塩バター オリーブ油 三温糖 プリン ほう ほう ほう ほう	人参 西洋南瓜 玉葱 りんご ほう ほう ほう ほう えのき ほう ほう ほう ほう
8	木	鯖 赤味噌 かつ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 白ごま 金時豆 黒砂糖粉 白玉粉 押麦	生姜 切り干し大根 胡瓜 人参 トウモロコシ しめじ オレンジ りんご
9	金	鶏挽肉 プレソーク肉 ほう かつ 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 ほう ほう 薄力粉 なたね油 さつまいもポロ	にんにく ほう ほう フロッコリー 西洋南瓜 冬瓜 人参 玉葱 ほう もずく ほう
10	土	鯖 鮭 かつ みそ 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 油 じゃがいも さつま芋	人参 じゃがいも 根みつば 生姜 ほう ほう ほう ほう もやし ほう オレンジ
11	日			
12	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ かつ 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 白ごま 薄力粉 油	長ねぎ ほう 人参 生姜 にんにく 大根 胡瓜 根みつば ほう
13	火	鯖 みそ 沖縄豆腐 おから きな粉 豆乳 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 ほう ほう 本みりん 三温糖 白玉粉	大根 胡瓜 ほう ほう なめこ ねぎ
14	水	豚ロース 油揚げ みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 サラダ油 有塩バター 白ごま 三温糖 おこし 鉄ゼリー	生姜 ほう ほう 人参 もやし ほう
15	木	ほう ほう ほう ほう ほう ほう 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 オリーブ油 ねりごま 本みりん じゃがいも 人参ロールパン	玉葱 ほう ほう ほう ほう ほう
16	金	豚肩ロース だし 油揚げ みそ 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 白ごま ごま油 三温糖 白玉 上白糖	玉葱 生姜 ほう ほう 人参 胡瓜 西洋南瓜 ねぎ ほう ほう ほう ほう ほう
17	土	鶏挽肉 ゆし豆腐 みそ 保育園ミルク	精白米 本みりん 三温糖 紫芋チップ	しめじ 干椎茸 まいたけ 人参 根みつば・葉・生 ねぎ もずく 胡瓜 ほう ほう
18	日			
19	月	合挽肉 プレソーク肉 普通牛乳 ほう かつお節 きな粉 保育園ミルク	精白米 サラダ油 じゃがいも 有塩バター ほう ほう 三温糖	玉葱 ほう ほう ほう ほう ほう
20	火	挽きわり納豆 豚ひき 豚肩ロース みそ 鶏挽肉 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも ほう ほう さつま芋 三温糖 無塩バター 生クリーム	にんにく 人参 玉葱 ねぎ さやいんげん ほう ほう ほう ほう ほう
21	水	鯖 卵 鶏挽肉(赤肉) かまぼこ 油揚げ 麦味噌 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 なたね油 本みりん 炒め油 シスコーン	青のり 刻み昆布 干椎茸 人参 こんにゃく ほう ほう ほう ほう
22	木	沖縄豆腐 卵 鶏挽肉 みそ 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 ほう ほう なたね油 胡麻 本みりん 三温糖 サラダ油 ほう ほう ほう ほう	玉葱 むき枝豆 ほう ほう 人参 しらたき ほう えのき しめじ ねぎ
23	金			
24	土	鶏挽肉(皮無) 削り節 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 じゃがいも 五穀かりんとう	ほう ほう ほう ほう ほう ほう
25	日			
26	月	豚挽肉 鶏挽肉 ほう ほう ちりめん ほう 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 ほう ほう ほう ほう	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ほう ほう 乾燥わかめ えのき ねぎ オレンジ
27	火	鯖 卵 油揚げ チキアギ 沖縄豆腐 みそ 保育園ミルク 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 サラダ油 本みりん ほう ほう ほう ほう	干しひじき むき枝豆 ほう ほう 人参 しらたき 干椎茸 ほう なめこ ねぎ
28	水	鶏挽肉(皮無) ほう ほう 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 マカロニ ほう ほう ほう ほう	西洋南瓜 胡瓜 ほう ほう
29	木	鯖 みそ 型抜きチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 緑豆春雨 ごま油 ひじきスティック	生姜 人参 もやし 胡瓜 トウモロコシ しめじ ほう
30	金	鯖 卵 ほう ほう 鶏挽肉 ほう 調製豆乳 だし	胚芽ロール 薄力粉 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも 片栗粉 精白米 むき胡麻 ごま油	ほう ほう ほう ほう ほう ほう ほう ほう ほう ほう ほう

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。