

令和6年度 11月の献立表

岡垣ほしのほいくえん

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 ～ 金 ～	ゆかりご飯 鶏肉の唐揚げ 卵焼き プロッコリー・にんじん	バナナ 以上児さんはお弁当をお願いします	米、片栗粉 砂糖、ごま油	鶏肉、卵、豆乳 脱脂粉乳、きな粉	バナナ、プロッコリー にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒 ゆかり、麦茶	お茶 マンナビスケット 豆乳もち ミルク
2 ～ 土 ～	わかめうどん 茹で卵 牛乳	オレンジ	うどん 菓子	牛乳、卵、さつまあげ 鶏肉、煮干し	オレンジ、たまねぎ にんじん、わかめ 干しいたけ、こんぶ	しょうゆ、塩 麦茶	アップル果汁 チョイス お茶
5 ～ 火 ～	麦飯 豚肉の香味炒め たまねぎのみそ汁	オレンジ	米、油、粉糖 小麦粉、押麦 コーンスターク マーガリン	脱脂粉乳、豚肉、みそ ごま、煮干し	たまねぎ、オレンジ キャベツ、にんじん、もやし わかめ、ねぎ、にんにく こんぶ	しょうゆ、酒 麦茶	アップル果汁 スノーボール ミルク
6 ～ 水 ～	白飯 レバーボール マカロニサラダ かき玉野菜汁	バナナ	食パン、砂糖 小麦粉、油、米 マカロニ、マーガリン 卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏レバー、卵 きな粉、みそ、煮干し	たまねぎ、バナナ、にんじん ピーマン、わかめ、こんぶ	しょうゆ、塩 麦茶	お茶 サラダせん がんばれ野菜家族(そら) きな粉トースト 牛乳
7 ～ 木 ～	白飯 おからの鶏つくね キャベツのごま和え もやしのみそ汁	オレンジ	米、片栗粉 油、砂糖 菓子	鶏肉、おから、みそ ごま、煮干し 鉄強化飲むヨーグルト	たまねぎ、オレンジ キャベツ、もやし にんじん、ねぎ、こんぶ しょうが	かつお・昆布 しょうゆ、酒 みりん、塩 麦茶	アップル果汁 ビスコ 飲むヨーグルト
8 ～ 金 ～	さつま芋御飯 焼きししゃも・白身魚の煮付け(そら) きんぴらごぼう 麸のみそ汁	バナナ 	米、さつまいも 小麦粉、砂糖 マーガリン 焼ふ、ごま油	牛乳、ししゃも、みそ 白身魚、卵 さつまあげ、脱脂粉乳 煮干し、ごま	バナナ、にんじん、たまねぎ はくさい、ごぼう グリンピース、ねぎ えのきたけ、こんぶ	酒、しょうゆ、塩 ベーキングパウダー 麦茶	お茶 マンナビスケット 人参マフィン 牛乳
9 ～ 土 ～	あんかけうどん 茹で卵 牛乳	オレンジ	うどん 片栗粉 菓子	牛乳、卵、鶏肉 煮干し	はくさい、オレンジ にんじん、ねぎ 干しいたけ、こんぶ	みりん、しょうゆ 麦茶	アップル果汁 まがりせんべい お茶
11 ～ 月 ～	白飯 鶏むね肉のごまみそ焼き キャベツの昆布あえ だいこんのみそ汁	オレンジ	米、油 片栗粉、砂糖 菓子	牛乳、鶏肉、みそ ごま、煮干し	キャベツ、オレンジ たまねぎ、だいこん にんじん、わかめ 塩こんぶ、こんぶ	みりん、しょうゆ 麦茶	お茶 ミニサラダ ハイハイン(そら) 瀬戸の汐揚げ 牛乳
12 ～ 火 ～	白飯 チキンカレー コーンサラダ	バナナ	米、食パン、油 じゃがいも 砂糖	鶏肉、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ にんじん、コーン、きゅうり いちごジャム グリンピース	酢、塩、 カレーフレーク (乳・卵抜き) 麦茶	アップル果汁 ジャムパン ミルク
13 ～ 水 ～	白飯 魚の味噌ごママヨネーズ焼き すまし汁	オレンジ	米、小麦粉 砂糖、油 卵不使用マヨネーズ	牛乳、ホキ、豆腐 みそ、ごま、煮干し	たまねぎ、オレンジ にんじん、干しうどう ほうれんそう、えのきたけ ピーマン、こんぶ	しょうゆ、酒 塩 ベーキングパウダー 麦茶	お茶 サラダせん がんばれ野菜家族(そら) ぶどう蒸しパン 牛乳
14 ～ 木 ～	麦飯 肉じゃが風 野菜のみそ汁	バナナ 	米、じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖、押麦、油 菓子	牛乳、豆腐、豚肉 みそ、煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん しめじ、グリンピース わかめ、こんぶ	しょうゆ、酒 麦茶	アップル果汁 ハーベスト 牛乳
15 ～ 金 ～	白飯 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ コーンスープ	オレンジ 	米、もち米 砂糖 卵不使用マヨネーズ	豚肉、豆腐、あずき 黒ごま	キャベツ、たまねぎ オレンジ、にんじん クリームコーン、コーン	酒、ケチャップ がらスープ素 塩、パセリ粉 酢、麦茶	お茶 マンナビスケット 赤飯 お茶

給食室から お知らせ 今年の気候は変動があり、寒暖の差も激しいように感じますね。しかし、秋から冬への移り変わりも感じはじめました。体調に気をつけて、ウィルスから体を守り、免疫力を下げないためにも栄養と睡眠はしっかりとりましょう。

【秋が旬の食べ物】ごぼう、さつまいも、じゃがいも、にんじん、きのこ、さんま、鮭、ぶどう、柿、りんご、栗など。

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

10月分の主食・副食費の引き落としは

11月20日(水)です

令和6年度 11月の献立表

岡垣ほしのほいくえん

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
16 ～ 土	焼きそば 茹で卵 牛乳	バナナ	中華めん 菓子	牛乳、卵、豚肉 さつまあげ かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ もやし、にんじん、ねぎ あおのり	焼きそばソース お好みソース 麦茶	アップル果汁 瀬戸の汐揚げ お茶
18 ～ 月	白飯 なっとう丼 キャベツのゆかり和え 野菜のみそ汁	バナナ	米、砂糖、油 菓子	牛乳、豆腐 ひきわり納豆 豚肉、牛肉、みそ 煮干し	バナナ、キャベツ、たまねぎ にんじん、ねぎ、わかめ しょうが、こんぶ	しょうゆ 麦茶 ゆかり	お茶 ミニサラダ ハイハイン(そら) きな粉餅せんべい 牛乳
19 ～ 火	無農薬米ご飯 麻婆豆腐 青菜のスープ	オレンジ	米、食パン、油 マーガリン グラニュー糖 片栗粉、砂糖	豆腐、脱脂粉乳 豚肉、みそ、赤みそ	オレンジ、たまねぎ こまつな、にんじん、ねぎ ピーマン、干しいたけ にんにく、しょうが	しょうゆ、酒 がらスープ素 塩、麦茶	アップル果汁 ラスク ミルク
20 ～ 水	白飯 ひき肉のハヤシ風 チップスサラダ	バナナ	米、油 ポテトチップス 砂糖 菓子	牛乳、豚肉	キャベツ、バナナ、たまねぎ にんじん、きゅうり グリンピース、レモン	ハヤシフレーク 酢、塩 麦茶	お茶 サラダせん がんばれ野菜家族(そら) ぽたぼた焼き 牛乳
21 ～ 木	コーンご飯 チキンカツ 誕生日会 キャベツのごまあえ 根菜のスープ	ゼリー	米、小麦粉 パン粉、砂糖 じゃがいも マヨネーズ、ココア	鶏肉、脱脂粉乳 卵、ごま	キャベツ、にんじん だいこん、コーン、ごぼう	ケチャップ、酢 しょうゆ、酒 がらスープ素 塩、パセリ粉 ベーキングパウダー、麦茶	アップル果汁 ココア蒸しパン ミルク
22 ～ 金	麦飯 豚肉入り野菜炒め 吉野汁	バナナ	米、さつまいも ごま油 押麦、油 片栗粉、砂糖	豆腐、豚肉、油あげ みそ、煮干し、ごま	たまねぎ、バナナ、キャベツ にんじん、もやし 赤ピーマン、ピーマン ねぎ、こんぶ	しょうゆ みりん 塩 麦茶	お茶 マンナビスケット みそ焼きおにぎり お茶
25 ～ 月	白飯 酢鶏風煮 きのこのスープ	バナナ	米、片栗粉 砂糖、油 菓子	牛乳、鶏肉 かまぼこ	バナナ、たまねぎ、にんじん はくさい、ピーマン、しめじ えのきたけ、干しいたけ	しょうゆ、酢 がらスープ素 酒、塩 麦茶	お茶 ミニサラダ ハイハイン(そら) 源氏パイ 牛乳
26 ～ 火	白飯 魚の香味焼き 茹でキャベツ はるさめスープ	オレンジ	米、小麦粉、油 砂糖、片栗粉 マーガリン、春雨 ココア、ごま油	ホキ、脱脂粉乳、卵 かまぼこ、ごま	オレンジ、キャベツ えのきたけ、ねぎ にんじん、しょうが	しょうゆ、酢 がらスープ素 ベーキングパウダー 塩、麦茶	アップル果汁 ブラウニー ミルク
27 ～ 水	白飯 チキンシチュー 大根サラダ	みかん	米、じゃがいも 小麦粉、砂糖 マーガリン、油 菓子	牛乳、鶏肉、ちくわ 脱脂粉乳、ごま	たまねぎ、だいこん キャベツ、にんじん、わかめ きゅうり、グリンピース トマトピューレ、みかん	デミグラスソース ケチャップ、酢 ウスターソース 塩、麦茶	お茶 サラダせん がんばれ野菜家族(そら) おにぎりせんべい 牛乳
28 ～ 木	麦飯 炊き合わせ 豆腐のすまし汁	バナナ	米、食パン 砂糖、押麦	豆腐、脱脂粉乳 鶏肉、さつまあげ チーズ、ちくわ 煮干し	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ だいこん、にんじん、コーン ピーマン、グリンピース ねぎ、こんぶ	ケチャップ しょうゆ、酒 塩 麦茶	アップル果汁 ピザトースト ミルク
29 ～ 金	白飯 春雨の和え物 肉団子のスープ煮	オレンジ	さつまいも、米 はるさめ、油 片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、卵 かまぼこ、ごま	オレンジ、たまねぎ キャベツ、きゅうり にんじん、こまつな しいたけ、しょうが	酢 しょうゆ、塩 がらスープ素 麦茶	お茶 マンナビスケット ふかし芋 牛乳
30 ～ 土	ちゃんぽん ゆで卵 牛乳	バナナ	中華めん、油 菓子	牛乳、卵、豚肉 さつまあげ	バナナ、たまねぎ、キャベツ もやし、にんじん、ねぎ 干しいたけ	しょうゆ、塩 がらスープ素 麦茶	アップル果汁 ミニサラダ お茶

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

かき

世界でも「かき」と呼ばれる日本の柿。縄文時代にはすでに食べられていたとも言われます。ヘタの形がきれいで、皮につやがあり、色が均一で赤みと重みのあるものを選びましょう。



10月分の主食・副食費の引き落としは
11月20日(水)です