



令和4年 11月

献立表



勾金保育所

日 曜	献立表	おやつ	主な材料
1 火	魚の野菜焼き きんちゃく卵 金時豆煮 豆腐のみそ汁	焼りんごパン 牛乳	カレイ 人参 玉ねぎ ピーマン パプリカ しめじ えのき 油揚げ 卵 金時豆 豆腐 小ネギ 果物 焼りんごパン 牛乳
2 水	パリパリ焼きそば 鶏肝煮	黄粉おはぎ 牛乳	豚肉 麺 人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ チンゲン菜 コーン うずら かまぼこ 鶏肝 しょうが 果物 もち米 黄粉 牛乳
3 木	文 化 の 日		
4 金	〈クッキング保育〉おにぎり 唐揚げ れんこんのきんぴら サラダ 煮物	カップdeヤクルト お菓子	米 鮭 わかめ 鶏肉 しょうが れんこん ごま じゃが芋 きゅうり 人参 シーチキン ブロッコリー トマト 果物 ヨーグルト お菓子
5 土	チキンライス コンソメスープ 牛乳	お菓子 果物	米 鶏肉 人参 ピーマン 玉ねぎ コーン 牛乳 お菓子 果物
7 月	団子汁 焼魚(塩鯖)	スイートポテト 牛乳	鶏肉 団子粉 人参 玉ねぎ ごぼう 白菜 こんにゃく しめじ 塩鯖 果物 さつま芋 生クリーム バター 牛乳
8 火	魚のミンチ揚げ キャベツの酢の物 和風スープ	クリームパン 牛乳	魚のミンチ 人参 玉ねぎ ごぼう ピーマン ひじき 卵 もやし キャベツ きゅうり えのき 小ネギ 果物 クリームパン 牛乳
9 水	チキンカツ 小松菜の和え物 コロコロスープ 味のり	ぶどうゼリー 牛乳	鶏肉 卵 パン粉 小松菜 人参 きゅうり 玉ねぎ じゃが芋 パセリ 果物 ぶどうゼリー 牛乳
10 木	炊き込みご飯 芋の天ぷら トロックス豆 わかめのみそ汁	チーズチヂミ 牛乳	米 鶏肉 ごぼう 人参 油揚げ れんこん さつま芋 トロックス豆わかめ 玉ねぎ 豆腐 果物 ニラ チーズ 小麦粉 牛乳
11 金	筑前煮 ちくわの磯部揚げ おふのすまし汁	マカロニ黄粉 牛乳	鶏肉 人参 ごぼう 里芋 こんにゃく 大根 れんこん 厚揚げ ちくわ 青のり おふ 玉ねぎ 小ネギ 果物 マカロニ 黄粉 牛乳
12 土	わかめうどん 芋の煮物 牛乳	お菓子 果物	うどん わかめ かまぼこ 天かす さつま芋 牛乳 お菓子 果物
14 月	根菜カレー ポテトサラダ	オープンサンド 牛乳	豚肉 人参 れんこん 大根 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり コーン シーチキン 果物 ロールパン 卵 牛乳
15 火	コロッケ 五目ひじき煮 大根のみそ汁 味のり	ソファールヨーグルト お菓子	合挽ミンチ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ひじき ごぼう 大豆 油揚げかまぼ こ 大根 小ネギ 味のり 果物 ヨーグルト お菓子
16 水	ハニーマスタードチキン さつま芋サラダ 卵スープ	スティックマカロニ 牛乳	鶏肉 卵 小麦粉 さつま芋 きゅうり 人参 玉ねぎ のり 小松菜 果物 マカロニ コンソメ 牛乳
17 木	サバの味噌煮 青菜のおかか和え 中華スープ	石垣むしぱん 牛乳	鯖 しょうが 小松菜 人参 きゅうり もやし かつお節 卵 玉ねぎ えのき 小ネギ 果物 さつま芋 蒸しパンミックス 牛乳
18 金	野菜ちゃんぽん 大豆と昆布煮	わんぱくもち 牛乳	豚肉 えび いか キャベツ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 ピーマン コーン うずら 大豆 昆布 果物 米 チーズ ちりめん 牛乳
19 土	野菜麻婆丼 漬物 牛乳	お菓子 果物	豚ミンチ 豆腐 人参 玉ねぎ じめじ ニラ 米 たくあん 牛乳 お菓子 果物
21 月	カブのクリームシチュー マカロニサラダ	黄粉ラスク 牛乳	ベーコン カブ 玉ねぎ 人参 しめじ マカロニ きゅうり コーン シーチキン 果物 食パン 黄粉 牛乳
22 火	魚のアンGRES 切干大根煮 厚揚げ煮 じゃが芋の豆乳スープ	手作りプリン ヤクルト	赤魚 トマト 切干大根 人参 大豆 ごぼう ちくわ しいたけ 玉ねぎ じゃが芋 豆乳 果物 卵 牛乳 ヤクルト
23 水	勤 労 感 謝 の 日		
24 木	ポークピカタ 切昆布煮 油揚げのみそ汁	ミルクィおさつポテト 牛乳	豚肉 卵 切昆布 人参 ごぼう 厚揚げ かまぼこ じゃが芋 コーン 油揚げ 玉ねぎ 豆腐 果物 さつま芋 牛乳
25 金	〈誕生会〉ハンバーグ フライドポテト スパサラ 温野菜 キャベツのスープ	ケーキ 牛乳	合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 豆腐 じゃが芋 スパゲッティ きゅうり シーチキン ブロッコリー トマト キャベツ 果物 ケーキ 牛乳
26 土	焼きそば ウィンナー 牛乳	お菓子 果物	豚肉 麺 ピーマン 人参 玉ねぎ キャベツ ウィンナー 牛乳 お菓子 果物
28 月	おでん 焼魚(塩鯖)	ナイススティック 牛乳	ウィンナー 大根 人参 こんにゃく 卵 厚揚げ かまぼこ 塩鯖 果物 ナイススティック 牛乳
29 火	肉じゃが 煮卵 にゅう麺	みかんゼリー 牛乳	牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しめじ 卵 そうめん かまぼこ 小ネギ 果物 みかんゼリー 牛乳
30 水	魚の照りマヨ 拌三絲 トマトスープ	焼きおにぎり 牛乳	赤魚 マヨネーズ 卵 きゅうり 人参 しいたけ 春雨 ごま トマト 玉ねぎ パセリ 果物 米 かつお節 牛乳

※材料の仕入れ状況により変更になる場合があります。

※ご飯がいらぬ日には日付と曜日を■で塗っています。

※パスタ、カレー類のメニューの時にはスプーン、フォークを持たせてください。

※手作りおやつは赤文字にしています。