



11月のメニュー表



2024年

さくらぎ保育園

| 日付 | メニュー | 材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ) | | | | 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 | | |
| 01金 | ご飯 塩から揚げ 酢の物 すまし汁・くだもの | 米、◎さつまいも、油、片栗粉、◎水あめ、◎砂糖、◎油、◎黒ごま、まり麩、砂糖 | ◎牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、かつお節、鶏がらスープ | みかんSサイズ、きゅうり、海藻クリスタル、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、わかめ、こんぶ茶 | ◎本みりん、しょうゆ、酢、◎しょうゆ | △ギ茶 せんべい | 牛乳 大学芋 |
| 02土 | 焼き豚チャーハン ナムル スープ・くだもの | 米、ごま油、油、砂糖 | 焼き豚、ツナフレーク、なると、鶏がらスープ | バナナ、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、わかめ | しょうゆ、酢、白こしょう、食塩 | △ギ茶 クッキー | △ギ茶 ガトーショコラ |
| 05火 | ご飯 あきなすの肉炒め ヤムウンセン風サラダ すまし汁・くだもの | 米、◎食パン8枚きり、はるさめ、◎砂糖、ごま油、砂糖、片栗粉 | ◎牛乳、豚肉赤身スライス、木綿豆腐、かつお節、甜麺じゃん、◎バター | バナナ、たまねぎ、なす、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、コーン缶、わかめ、えながおにこんぶ | しょうゆ、酢 | △ギ茶 せんべい | 牛乳 ココアラスク |
| 06水 | デニッシュパン マカロニグラタン もやしのごま酢あえ スープ・くだもの | ◎米、デニッシュパン、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ごま、マカロニ | ◎牛乳、牛乳、◎ツナフレーク、鶏ささみ、なると、バター、鶏がらスープ、粉チーズ | オレンジ、もやし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、にんじん、万能ねぎ | しょうゆ、酢、食塩、◎食塩 | たっぷりカルシウムヨーグルト | △ギ茶 <New>ツナおにぎり |
| 07木 | カレー鶏なんばんうどん さけの塩焼き ほうれん草ごまあえ くだもの | ゆでうどん、◎黒砂糖、◎油、ごま、砂糖、片栗粉 | さけ、◎牛乳、鶏もも肉、油揚げ、スキムミルク | グレープフルーツ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ねぎ、◎バナナ | カレー粉、しょうゆ、食塩 | △ギ茶 くだもの | 牛乳 黒糖蒸しパン |
| 08金 | ご飯 <New>さわらカツ プロックリーのさつまヨあえ みそ汁・くだもの | 米、さつまいも、◎小麦粉、じゃがいも、◎砂糖、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖、ごま | ◎牛乳、油揚げ、◎バター、かつお節、卵、白みそ、さわら | みかんSサイズ、プロックリー、たまねぎ、わかめ、にんじん、コーン缶、しょうが | 中濃ソース | △ギ茶 クッキー | 牛乳 バタークッキー |
| 09土 | 焼肉丼 春雨サラダ みそ汁 くだもの | 米、はるさめ、油、砂糖、ごま油 | 豚肉赤身スライス、白みそ | バナナ、たまねぎ、にんじん、なめこ、コーン缶、きゅうり、わかめ、えながおにこんぶ | 焼肉のたれ甘口、酢、しょうゆ | △ギ茶 せんべい | △ギ茶 プリンタルト |
| 11月 | ご飯 さばのみそ煮 春雨炒め すまし汁・くだもの | 米、◎焼きそばめん、砂糖、◎油、はるさめ、ごま油 | さば、豚ひき肉、木綿豆腐、白みそ、かつお節 | グレープフルーツ、◎キャベツ、◎もやし、ごぼう、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、◎にんじん、しいたけ、わかめ、にら、しょうが、にんにく、ほうれん草 | 本みりん、しょうゆ、◎ウスターソース・濃厚ソース、食塩、こしょう | △ギ茶 クッキー | △ギ茶 やきそば |
| 12火 | ミートソース風ライス きゅうりとかにかまのサラダ スープ・くだもの | 米、油、小麦粉、ごま油、クラッカー | ◎牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、鶏がらスープ | バナナ、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん、はくさい、コーン缶、キャベツ、わかめ、ピーマン、◎いちごジャム、万能ねぎ | ケチャップ、しょうゆ、食塩 | △ギ茶 せんべい | 牛乳 クラッカーサンド |
| 13水 | きのこの和風スパゲティ さつまいもサラダ 中華風コンスープ くだもの | ◎コッパン、さつまいも、片栗粉、◎グラニュー糖、◎油、油、マヨネーズ、スパゲティ | ◎牛乳、鶏もも肉、卵、ローズハム、鶏がらスープ、角チーズ | オレンジ、クリームコーン缶、チンゲンサイ、しめじ、えのきたけ、コーン缶、きゅうり、万能ねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが | 昆布だし汁、しょうゆ、食塩 | たっぷりカルシウムヨーグルト | 牛乳 オープンあげばん |
| 14木 | クロワッサン ハムカツ(ささみカツ) もやしとコーンの和え物 わかめスープ・くだもの | ◎米、クロワッサン、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、◎油 | ローズハム、◎ベーコン、◎ちりめんじゃこ、卵、◎鶏がらスープ、鶏ささみ、鶏がらスープ、バター | グレープフルーツ、コーン缶、◎たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、◎にんじん、◎コーン缶、わかめ、◎バナナ | 食塩、◎食塩 | △ギ茶 くだもの | △ギ茶 ベーコンピラフ |
| 15金 | マーボー丼 ツナサラダ スープ・くだもの | 米、◎食パン8枚きり、◎砂糖、油、砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま油 | ◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、◎卵、◎コンデンスミルク、ツナフレーク、甜麺じゃん、◎バター、なると、白みそ、鶏がらスープ | みかんSサイズ、キャベツ、もやし、ねぎ、きゅうり、にんじん、たけのこ、たまねぎ | しょうゆ、酢、食塩 | △ギ茶 クッキー | 牛乳 フレンチトースト |
| 16土 | ハヤシライス サラダ スープ ぶどうゼリー | 米、油、ごま油 | 豚肉赤身スライス、なると、鶏がらスープ | キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン缶、きゅうり、ねぎ | ハヤシルウ、酢、しょうゆ、食塩 | △ギ茶 せんべい | △ギ茶 クッキー |
| 18月 | ご飯 かれいの煮つけ 大豆とひじきのサラダ みそ汁・くだもの | 米、◎ホットケーキ粉、◎砂糖、砂糖、ごま油 | ◎牛乳、むきかだい、木綿豆腐、◎バター、かつお節、白みそ、スキムミルク、大豆 | グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、だいこん、◎いちごジャム、ねぎ、ひじき、わかめ、しょうが | しょうゆ、本みりん、酢 | △ギ茶 クッキー | 牛乳 いちごカップケーキ |
| 19火 | チキンカレー 切干し大根のサラダ スープ・くだもの | ◎ゆでうどん、米、じゃがいも、砂糖、ごま、油 | 鶏もも肉、ツナフレーク、鶏がらスープ | バナナ、にんじん、たまねぎ、◎キャベツ、ピーマン、きゅうり、わかめ、切り干しだいこん | カレー粉、◎昆布だし汁、酢、◎しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩 | たっぷりカルシウムヨーグルト | △ギ茶 焼きうどん |
| 20水 | バターロール ヒレカツレツ(ささみカツ) ほうれん草とえのきのナムル ミネストローネスープ・くだもの | ◎米、バターロール、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖、ごま油、ごま | 豚肉(ヒレ)、鶏がらスープ、◎バター | オレンジ、ほうれん草、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ホールトマト缶詰、セロリー、◎コーン缶、刻みのり | 中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、白こしょう、◎しょうゆ、食塩 | △ギ茶 クッキー | △ギ茶 バターコーンごはん |
| 21木 | しょうゆラーメン 鮭のバター焼き 和風サラダ くだもの | 生中華めん、◎食パン8枚きり、小麦粉、◎マヨネーズ、油 | ◎牛乳、さけ、焼き豚、なると、かまぼこ、◎ピザ用チーズ、バター、◎しらす干し | グレープフルーツ、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、はくさい、わかめ、◎バナナ | しょうゆ(らーめん用の素)、しょうゆ、酢、白こしょう、食塩 | △ギ茶 くだもの | 牛乳 チーズしらすトースト |
| 22金 | <New>夢見るお子様ランチ 混ぜこみご飯・鶏のから揚げorえびフライ・スパゲティサラダ 付け合わせ(ミートボール・ポテトフライ・プロックリー) スープ・ゼリー | 米、◎ホットケーキ粉、フライドポテト、マヨネーズ、パン粉、油、◎砂糖、◎砂糖、片栗粉、サラサ、小麦粉 | 鶏もも肉、えび、豚ひき肉、◎牛乳、かまぼこ、◎バター、卵、鶏がらスープ、牛乳、鮭フレーク | にんじん、きゅうり、キャベツ、プロックリー、ねぎ、コーン缶、◎レモン果汁、しょうが、アップルゼリー、グレープゼリー、ピーチゼリー | ケチャップ、白こしょう、しょうゆ、ウスターソース、食塩 | △ギ茶 せんべい | △ギ茶 <New> ウィークエンドシトロン |
| 25月 | ご飯 <New>豚肉の生姜煮 ごぼうサラダ すまし汁・くだもの | 米、◎食パン8枚きり、◎砂糖、マヨネーズ、砂糖 | ◎牛乳、木綿豆腐、かにかまぼこ、かつお節、◎フルガリアヨーグルト、豚肉赤身スライス | グレープフルーツ、ごぼう、きゅうり、えのきたけ、にんじん、わかめ、◎レモン果汁、えながおにこんぶ、たまねぎ、しょうが | しょうゆ、食塩、本みりん、かつおだし汁 | △ギ茶 クッキー | 牛乳 チーズケーキ風トースト |
| 26火 | ぶりかけご飯 かじきの梅やき れんこんのきんぴら みそ汁・くだもの | 米、糸こんにゃく、砂糖、◎砂糖、ごま油、油、ごま | ◎牛乳、めかじき、生揚げ、◎きな粉、かつお節、白みそ | バナナ、れんこん、にんじん、ねぎ、うめ干し、えながおにこんぶ | 本みりん、しょうゆ | △ギ茶 せんべい | 牛乳 マカロニあえ |
| 27水 | デミグラチキンライス チーズサラダ スープ・くだもの | 米、◎ホットケーキ粉、◎砂糖、油、ごま油 | ◎牛乳、鶏もも肉、角チーズ、◎バター、◎鶏がらスープ、スキムミルク | オレンジ、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、にんじん、トマトピューレ、きゅうり、◎かぼちゃ、◎りんごジャム、はくさい、しいたけ、わかめ | ハヤシルウ、ケチャップ、しょうゆ、酢 | たっぷりカルシウムヨーグルト | 牛乳 <New> かぼちゃとりんごのケーキ |
| 28木 | ちゃんぽんうどん かじきの照り焼き ほうれん草サラダ くだもの | ゆでうどん、◎米、砂糖、ごま油、油 | めかじき、豚肉赤身スライス、ローズハム | グレープフルーツ、ほうれん草、キャベツ、にんじん、もやし、コーン缶、◎塩こんぶ、ねぎ、たけのこ、◎バナナ | しょうゆ、本みりん、酢、食塩 | △ギ茶 くだもの | △ギ茶 こんぶおにぎり |
| 29金 | チーズボックス 豆わんたんあげ フレンチサラダ スープ・くだもの | チーズボックス、じゃがいも、◎片栗粉、◎小麦粉、油、はるさめ、◎砂糖、ごま油 | ◎牛乳、豚ひき肉、◎バター、鶏がらスープ、大豆 | みかんSサイズ、キャベツ、きゅうり、にんじん、万能ねぎ | カレー粉、酢、食塩、こしょう | △ギ茶 クッキー | 牛乳 さくさくココアビスケット |
| 30土 | やきそば サラダ スープ ぶどうゼリー | 焼きそばめん、ミニウィンナー、油、ごま油、クラッカー | 木綿豆腐、ツナフレーク、鶏がらスープ | キャベツ、もやし、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、にんじん、◎いちごジャム、わかめ、ぶどうゼリー | 酢、ウスターソース・濃厚ソース、しょうゆ、食塩 | △ギ茶 せんべい | △ギ茶 クラッカーサンド |

()は0、1歳児対象

| 今月の平均栄養素 | エネルギー | たんぱく質 |
|----------|---------|-------|
| 3歳未満児 | 530kcal | 17.7g |
| 3歳以上児 | 574kcal | 21.1g |

*当日、食材の都合により変更することがあります。

