

# 一宮聖光幼稚園 保育部 11月 献立表



ひにち	ようび	午前のおやつ	こんだて				午後のおやつ	あか	きいろ	みどり
			しゅしよく	しゅさい	ふくさい	しるもの・くだもの		からだをつくるもとになるたべもの	からだをうごかすもとになるたべもの	からだのちようしをととのえるたべもの
1	水	午前のおやつは果物です	胚芽米	鯖の塩焼き	お箸練習サラダ	みそ汁	手作りのおやつ ※以下☆で表	鯖 ミックスビーンズ	胚芽米 さつまい芋	かぼちゃ
2	木	※以下★で表記	お弁当の日				☆			
3	金		ぶんかのひ							
4	土	★	胚芽米	鯖の竜田揚げ	野菜のごま和え	みそ汁		鯖	胚芽米 ごま	青菜 人参 切干大根 もやし
6	月	★	胚芽米	照り焼きチキン	切干大根の煮付け	みそ汁	☆	鶏肉 油揚げ	胚芽米	切干大根 人参 いんげん
7	火	★	ハヤシライス		コールスローサラダ	ぶどう寒天	☆	豚肉	胚芽米	玉ねぎ 人参 ホールトマト キャベツ 人参 コーン フロccoliリー ぶどうジュース
8	水	★	胚芽米	肉団子と白菜のスープ煮	田作り	ふかし芋	☆	豚肉 大豆ミート かたくちいわし	胚芽米 さつまい芋 春雨	玉ねぎ 白菜 人参 しめじ ねぎ
9	木	★	胚芽米	魚のケチャップあん	キャベツと大豆のマヨサラダ	果物	☆	ホキ 大豆 竹輪	胚芽米 マヨドレ	玉ねぎ フロccoliリー コーン キャベツ 人参 果物
10	金	★	胚芽米	クリームシチュー	野菜とツナの煮浸し	果物	☆	鶏肉 豆乳 ツナ	胚芽米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 青菜 もやし 白菜 果物
11	土	★	カレーライス		ツナと大根のサラダ	果物		豚肉 ツナ	胚芽米 じゃが芋 マヨドレ	玉ねぎ 人参 大根 フロccoliリー りんご
13	月	★	胚芽米	鯖の味噌煮	色々野菜のお浸し	吸い物	☆	鯖	胚芽米	白菜 青菜 人参 もやし ひじき
14	火	★	胚芽米	ポークビーンズ	キャベツとコーンのマヨサラダ	果物	☆	豚肉 大豆	胚芽米 マヨドレ	玉ねぎ 人参 ホールトマト キャベツ コーン 果物
15	水	★	胚芽米	鯖の西京焼き	ゴロゴロ根菜煮	吸い物	☆	さわら 鶏肉	胚芽米	大根 人参 ごぼう こんにゃく いんげん
16	木	★	麻婆豆腐丼		ふかし芋	果物	☆	豚肉 大豆ミート 豆腐	胚芽米 さつまい芋 ごま油	ねぎ なら 果物
17	金	★	ビビンバ丼		かぼちゃのオイル焼き	中華スープ	☆	豚肉 大豆ミート	胚芽米 ごま油	青菜 人参 豆もやし かぼちゃ
18	土	★	胚芽米	肉みそ豆腐	もやしと青菜のナムル	けんちん汁		豆腐 豚肉 大豆ミート 鶏肉 油揚げ	胚芽米 ごま油	玉ねぎ えのき 青菜 もやし 人参 大根 ごぼう ねぎ
20	月	★	胚芽米	鶏の唐揚げ	南瓜とひじきの煮物	具沢山野菜スープ	☆	鶏肉 竹輪 油揚げ	胚芽米	かぼちゃ 玉ねぎ ひじき いんげん
21	火	★	カレーライス		大根サラダ	果物	☆	豚肉 ツナ	胚芽米 じゃが芋 マヨドレ	玉ねぎ 人参 大根 果物
22	水	★	菜飯	豆腐田楽	野菜たっぷりごま和え	吸い物	☆	豆腐	胚芽米 ごま	大根葉 キャベツ 青菜 人参 もやし えのき
23	木		きんろうかんしゃのひ							
24	金	★	胚芽米	鯖の塩焼き	五目きんぴら	みそ汁	☆	鯖 鶏肉	胚芽米 ごま油	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん
25	土	★	胚芽米	チキン南蛮	五目ビーフン	中華スープ		鶏肉 豚肉	胚芽米 ビーフン ごま油	人参 玉ねぎ 青菜 きくらげ わかめ えのき
27	月	★	胚芽米	カレイの竜田揚げ	高野豆腐の煮付け	みそ汁	☆	カレイ 高野豆腐 鶏肉	胚芽米	大根 人参 いんげん
28	火	★	胚芽米	おでん	フロccoliリーとツナの和え物	吸い物	☆	厚揚げ 竹輪 ツナ	胚芽米	大根 こんにゃく フロccoliリー 人参
29	水	★	胚芽米	煮込みハンバーグ	さつまい芋とじゃが芋のサラダ	みそ汁	☆	豚肉 大豆ミート	胚芽米 さつまい芋 じゃが芋 マヨドレ	人参 玉ねぎ しめじ フロccoliリー コーン
30	木	★	胚芽米	鮭の煮付け	青菜ともやしのナムル	豚汁	☆	鮭 豚肉 豆腐	胚芽米 ごま油	青菜 もやし 人参 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ

赤色群の食品: 血液や肉をつくる(タンパク質等) 黄色群の食品: カや体温になる(糖質・脂質等)

緑色群の食品: 体の調子を整える(無機質・ビタミン等)

毎食、各群から2種類以上の食品を食べるようにすれば栄養バランスが取れた食事になるといわれています。

※旬の食材を使用しておりますので、メニューが変更する場合がございます。

※青菜は、キャベツ、白菜、小松菜、ほうれん草、水菜を含みます。

※手作りおやつは、クッキー(かぼちゃ、ごま…)、カップケーキ、ゼリー等を予定しております♪