



一宮聖光幼稚園 保育部 11月 の献立表



| 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 |
|-----|-----|--------|------------|--------------|------------------|-------------|--------|--------------------|---------------------|-------------------------------------|
| | | | しゅしょく | 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 | 木 | ★ | はいがまい | ちきんのとまとに | つなとだいこんのさらだ | みそしる | ☆ | 鶏肉 ツナ ひよこ豆 | 胚芽米 ジャガ芋 マヨドレ | 玉葱 人参 しめじ 大根 ブロッコリー トマト缶 トマトケチャップ |
| 2 | 金 | ★ | お弁当の日 | | | | ☆ | | | |
| 5 | 月 | ★ | はいがまい | さわらのてりやき | きりほしだいこんのにつけ | みそしる | ☆ | 鯖 油揚げ | 胚芽米 | 切干大根 人参 インゲン |
| 6 | 火 | ★ | はいがまい | とりのみそこうじやき | からふるおひたし | すいもの | ☆ | 鶏肉 味噌麺 | 胚芽米 | 人参 コーン 青菜 |
| 7 | 水 | ★ | まーぼーどうふどん | | はるさめさらだ | りんごかんてん | ☆ | 豚肉 ツナ 豆腐 大豆ミート 赤味噌 | 胚芽米 春雨 ごま油 | さくらげ くら ねぎ 青菜 人参 米酢 リンゴジュース イナアガー |
| 8 | 木 | ★ | はやしらいす | | ふらいどぼと | くだもの | ☆ | 豚肉 | 胚芽米 ジャガ芋 ハヤシルー | 玉葱 人参 トマト缶 トマトジュース トマトケチャップ |
| 9 | 金 | ★ | はいがまい | とりとあつあげのみそに | あおなとちやしのごまあえ | すいもの | ☆ | 鶏肉 厚揚げ | 胚芽米 胡麻 | 牛蒡 大根 人参 青菜 もやし コンニャク |
| 12 | 月 | ★ | はいがまい | とりのからあげ | こうやとうふのにつけ | すいもの | ☆ | 鶏肉 高野豆腐 | 胚芽米 | 干しいたけ 人参 大根 インゲン |
| 13 | 火 | ★ | はいがまい | さかなのちりそーす | ひじきとかぼちゃのもの | くだもの | ☆ | 魚 竹輪 油揚げ | 胚芽米 | ひじき 南瓜 玉葱 グリンピース インゲン トマトケチャップ |
| 14 | 水 | ★ | はいがまい | にこみはんぱーく | きゃべつとこーんのまよさらだ | みそしる | ☆ | 豚肉 大豆ミート | 胚芽米 ハヤシルー マヨドレ | 玉葱 人参 しめじ キャベツ コーン ブロッコリー トマトケチャップ |
| 15 | 木 | ★ | ふたすきどん | | きゃべつゆかりあえ | みそしる | ☆ | 豚肉 | 胚芽米 | 切干大根 ゆかり 玉葱 人参 牛蒡 ねぎ キャベツ コンニャク |
| 16 | 金 | ★ | はいがまい | さげのこーんまよやき | ふかしいも | やさいたつぶりみそしる | ☆ | 鮭 | 胚芽米 さつま芋 マヨドレ | コーン |
| 19 | 月 | ★ | はいがまい | さばのみそに | ぶろっこりーのなむるふう | すいもの | ☆ | 鯖 赤味噌 | 胚芽米 ごま油 | ブロッコリー 人参 |
| 20 | 火 | ★ | はいがまい | のりしおからあげ | こんさいに | みそしる | ☆ | 鶏肉 竹輪 | 胚芽米 | 青のり 人参 大根 牛蒡 インゲン コンニャク |
| 21 | 水 | ★ | さつまいもごはん | おでん | ぶろっこりーとちやしのあえもの | | ☆ | 竹輪 厚揚げ | 胚芽米 さつま芋 胡麻 | 大根 ブロッコリー もやし 人参 コンニャク |
| 22 | 木 | ★ | みーとすぱげっていー | | ふらいどぼと | くだもの | ☆ | 豚肉 大豆ミート | 米粉麺 ジャガ芋 | 玉葱 人参 トマト缶 トマトケチャップ |
| 23 | 金 | | 勤労感謝の日 | | | | | | | |
| 26 | 月 | ★ | はいがまい | とりのばーべきゅーそーす | ひじきときりほしだいこんのにつけ | みそしる | ☆ | 鶏肉 油揚げ | 胚芽米 | ひじき 切干大根 人参 インゲン トマトケチャップ |
| 27 | 火 | ★ | はいがまい | さわらのみそこうじやき | あつあげのそぼろに | すいもの | ☆ | 鯖 鶏肉 厚揚げ 味噌麺 | 胚芽米 | 人参 大根 インゲン |
| 28 | 水 | ★ | はいがまい | ごほういりとりつくね | やさいとぎのこのあえもの | みそしる | ☆ | 鶏肉 | 胚芽米 | 切干大根 牛蒡 玉葱 人参 青菜 もやし えのき しめじ |
| 29 | 木 | ★ | はいがまい | まくろのたつたあげ | あおなのちゅうかあえ | とんじる | ☆ | 鯖 豚肉 豆腐 | 胚芽米 春雨 ごま油 | さくらげ 青菜 人参 コンニャク 米酢 |
| 30 | 金 | ★ | かれーらいす | | こーんすろーさらだ | ぶどうかんてん | ☆ | 豚肉 | 胚芽米 ジャガ芋 カレールー マヨドレ | 玉葱 人参 キャベツ ブロッコリー コーン ぶどうジュース イナアガー |

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**：力や体温になる（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。
※マヨドレは卵を使用していないアレルギー対応のマヨネーズです

