

2024年11月

献立表

あずさ保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	材料名
01 金	ロールパン パンプキンシチュー コーンサラダ フルーチェ	ロールパン 鶏肉(もも皮なし)、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、油、牛乳、水、小麦粉、バター、牛乳、コンソメ、食塩 キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、油、食塩、酢、砂糖、たまねぎ フルーチェ イチゴ、牛乳	◎牛乳,◎バナナ 牛乳 おかかチーズおにぎり	牛乳、バナナ 牛乳 米、かつお節、しょうゆ、チーズ、焼きのり、
02 土	にゅうめん さつま芋のりんご煮 オレンジゼリー	ゆでうどん、鶏肉(もも皮なし)、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん さつまいも、りんご、油、砂糖、レモン果汁 ゼリー・オレンジ	◎牛乳,◎ビスコ 牛乳 お菓子	牛乳、ビスコ 牛乳 ビスケット、ソフトおせんべい、
05 火	マーボー豆腐丼 中華サラダ きのこのスープ	米、木綿豆腐、豚ひき肉(赤身)、ねぎ、たけのこ、干しいたけ、しょうが、ごま油、水、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、酒、片栗粉 ハム、きゅうり、にんじん、春雨、もやし、カットわかめ、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖 えのきたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、油、水、コンソメ、食塩	◎牛乳,◎ビスコ 牛乳 おからレーズンクッキー	牛乳、ビスコ 牛乳 小麦粉、おから、無塩バター、砂糖、卵、干しぶどう、
06 水	ご飯 かじきの煮つけ じゃが芋きんぴら 青梗菜と厚揚げのみそ汁	米 かじき、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖 じゃがいも、油、食塩、ごぼう、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、ごま チンゲンサイ、生揚げ、えのきたけ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳,◎バナナ 牛乳 あげぱん(きな粉)	牛乳、バナナ 牛乳 ロールパン、油、きな粉、砂糖、グラニュー糖、
07 木	味噌煮込みうどん ささみの天ぷら ほうれん草のおかか和え みかん	ゆでうどん、豚肉(もも)、はくさい、しめじ、にんじん、だいこん、油揚げ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ささ身、しょうゆ、てんぷら粉、油 ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、かつお節 みかん	◎牛乳,◎ビスコ 牛乳 焼きいも	牛乳、ビスコ 牛乳 さつまいも
08 金	ご飯 肉じゃが ブロッコリーの玉ねぎドレッシング サラダ 豆腐となめこのみそ汁	米 豚肉(肩ロース)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、しょうゆ、みりん、砂糖、酒 ブロッコリー、きゅうり、コーン(冷凍)、ちくわ、たまねぎ、酢、油、砂糖 木綿豆腐、なめこ、ねぎ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、	◎牛乳,◎バナナ 牛乳 和風ツナおにぎり	牛乳、バナナ 牛乳 米、ツナ水煮缶、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、食塩、焼きのり、
09 土	ツナとトマトのスパゲティ ジャーマンポテト オレンジゼリー	スパゲティ、たまねぎ、こまつな、油、ツナ油漬缶、ホールトマト缶詰、ケチャップ、酒、食塩、パセリ粉 じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、油、食塩、こしょう、パセリ粉 ゼリー・オレンジ	◎牛乳,◎ビスコ 牛乳 お菓子	牛乳、ビスコ 牛乳 ビスケット、ソフトおせんべい、
11 月	ご飯 高野豆腐入りハンバーグ パインサラダ 白菜とえのきのみそ汁	米 豚ひき肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、油、調製豆乳、パン粉、酒、食塩、油、ケチャップ、中濃ソース キャベツ、きゅうり、パイン缶、食塩、酢、油、砂糖 はくさい、えのきたけ、油揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳,◎ビスコ 牛乳 あずき蒸しパン	牛乳、ビスコ 牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、調製豆乳、ゆであずき缶、油、
12 火	ご飯 さばのりんごソースかけ 豆苗ともやしのナムル じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	米 さば、しょうが、酒、片栗粉、油、りんご、たまねぎ、水、酢、しょうゆ、砂糖 トウモロコシ、もやし、カットわかめ、すりごま、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油 じゃがいも、たまねぎ、油揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎ビスコ,◎牛乳 牛乳 チーズ入りホットケーキ	牛乳、ビスコ 牛乳 ホットケーキ粉、卵、牛乳、コーン、チーズ、油、
13 水	パリパリ春巻き丼 フレンチサラダ わかめスープ ショア	米、春巻きの皮、油、豚ひき肉、はるさめ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、にんじん、ねぎ、ピーマン、ごま油、酒、しょうゆ(うすくち)、食塩、しょうが、油 もやし、にんじん、きゅうり、うめびしお、油、酢、食塩、砂糖 カットわかめ、コーン(冷凍)、ねぎ、食塩、コンソメ、水 ショア マスカット	◎牛乳,◎バナナ 牛乳 おやつ焼きそば	牛乳、バナナ 牛乳 焼きそばめん、豚肉(ばら)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース、
14 木	きのこのトマトハヤシライス かぼちゃのサラダ ヨーグルト	米、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、油、ホールトマト缶詰、水、ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース、食塩、米粉 かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、干しぶどう、マヨネーズ、食塩 ヨーグルト	◎牛乳,◎ビスコ 牛乳 ジャムサンド	牛乳、ビスコ 牛乳 食パン、いちごジャム、
15 金	ご飯 鮭の塩焼き ひじきとさつま芋の煮物 納豆 かぶと厚揚げのみそ汁	米 さけ、食塩 ひじき、さつまいも、油揚げ、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん 挽きわり納豆、ねぎ、かつお節、ごま、しらす干し、しょうゆ かぶ、生揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳,◎バナナ 牛乳 きな粉おにぎり	牛乳、バナナ 牛乳 米、きな粉、砂糖、食塩、
16 土	豚肉の甘みそ丼 キャベツとえのきのみそ汁 ヨーグルト	米、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマン、油、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酒、みりん、片栗粉 キャベツ、えのきたけ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ) ヨーグルト	◎牛乳,◎ビスコ 牛乳 お菓子	牛乳、ビスコ 牛乳 ビスケット、ソフトおせんべい、

18月	ご飯 ハニースパイシーチキン マカロニサラダ 切り干し大根と玉ねぎのみそ汁	米 鶏もも(皮なし)、食塩、にんにく、しょうゆ、はちみつ、カレー粉、片栗粉 マカロニ、にんじん、きゅうり、ハム、たまねぎ、キャベツ、マヨネーズ、食塩、砂糖、酢 切り干しだいこん、たまねぎ、油揚げ、カットわかめ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳,◎ビスコ 牛乳 チーズ昆布おにぎり	牛乳、ビスコ 牛乳 米、塩昆布、チーズ、焼きのり
19火	ご飯 さばと玉ねぎのみそ煮 白菜とほうれん草の塩ごま和え 豚汁	米 さば、たまねぎ、しょうが、米みそ(淡色辛みそ)、酒、みりん、砂糖 はくさい、ほうれん草、ごま、食塩 豚肉(肩ロース)、だいこん、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、じゃがいも、木綿豆腐、油揚げ、ねぎ、ごま油、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳,◎ビスコ 牛乳 蒸かしさつま芋	牛乳、ビスコ 牛乳 さつま芋
20水	ひじきごはん 里芋コロッケ たくあん和え、かまぼこと小葱のすまし汁 りんご 	米、ひじき、鶏ひき肉(極粗びき)、油揚げ、にんじん、油、しょうゆ、みりん さといも、たまねぎ、豚ひき肉、しょうゆ、砂糖、小麦粉、パン粉、油 だいこん(たくあん)、キャベツ、きゅうり、すりごま、食塩 かまぼこ、万能ねぎ、カットわかめ、食塩、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	◎牛乳,◎バナナ 牛乳 バイクドチーズケーキ	牛乳、バナナ、 牛乳 クリームチーズ、ホットケーキ粉、レモン果汁、牛乳、砂糖、
21木	パン ミートローフ ブロッコリーのごま酢あえ トマトスープ	ロールパン 豚ひき肉、鶏ひき肉、酒、たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース、にんにく、ナツメグ、食塩、片栗粉、油、ケチャップ、ウスターソース ブロッコリー、にんじん、ちくわ、酢、しょうゆ、砂糖、ごま ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんにく、油、水、コンソメ、食塩	◎牛乳,◎ビスコ 牛乳 塩昆布と鶏ひき肉のおにぎり	牛乳、ビスコ 牛乳 米、鶏ひき肉、塩こんぶ、焼きのり、
22金	ご飯 金時豆とひき肉のカレー煮 大根の甘酢漬け 豚肉と白菜のスープ	米 金時豆、豚ひき肉(赤身)、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、油、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、食塩、しょうゆ だいこん、きゅうり、酢、砂糖 豚肉(肩ロース)、酒、はくさい、にら、水、コンソメ、食塩	◎牛乳,◎バナナ 牛乳 マドレーヌ	牛乳、バナナ 牛乳 ホットケーキ粉、卵、砂糖、牛乳、レモン果汁、バター、
25月	ご飯 豚肉の生姜焼き にんじんのごまあえ 白菜とえのきのみそ汁	米 豚肉(もも)、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、しょうが、酒、しょうゆ、砂糖、油 にんじん、もやし、こまつな、しょうゆ、すりごま はくさい、えのきたけ、生揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳,◎ビスコ 牛乳 大学芋	牛乳、ビスコ 牛乳 さつまいも、油、水、砂糖、しょうゆ、ごま、
26火	ご飯 かじきのケチャップあえ せん野菜の和風サラダ もやしと油揚げのみそ汁	米 かじき、食塩、酒、片栗粉、油、水、ケチャップ、中濃ソース、砂糖 きゅうり、だいこん、にんじん、あおのり、砂糖、しょうゆ もやし、油揚げ、カットわかめ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳,◎ビスコ 牛乳 塩昆布と炒り卵のおにぎり	牛乳、ビスコ 牛乳 米、塩こんぶ、卵、砂糖、油、すりごま、焼きのり、
27水	ご飯 厚揚げの炒め物 バイクド里芋 キャベツとえのきのみそ汁	米 生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら、しめじ、ごま油、しょうゆ、中華だしの素、片栗粉 さといも、片栗粉、油、食塩、あおのり キャベツ、えのきたけ、カットわかめ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、	◎牛乳,◎バナナ 牛乳 チヂミ	牛乳、バナナ 牛乳 にら、豚ひき肉、コーン、しらす干し、米粉、食塩、水、ごま油、しょうゆ、ごま油、
28木	白菜と豚肉のあんかけうどん れんこんと厚揚げの炒め煮 みかん	ゆでうどん、豚肉(肩ロース)、はくさい、にんじん、こまつな、しめじ、油揚げ、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩、片栗粉 れんこん、にんじん、生揚げ、ごま油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん みかん	◎牛乳,◎ビスコ 牛乳 ベーコンとチーズの焼きおにぎり	牛乳、ビスコ 牛乳 米、ベーコン、とろけるチーズ
29金	ご飯 鶏のから揚げ マセドアンサラダ 五目みそ汁	米 鶏もも(皮なし)、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩、片栗粉、油 じゃがいも、にんじん、きゅうり、ハム、りんご、チーズ、マヨネーズ、酢、食塩、砂糖 さつまいも、だいこん、はくさい、にんじん、油揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、	◎牛乳,◎バナナ 牛乳 青のりごまスティック	牛乳、バナナ 牛乳 小麦粉、片栗粉、油、砂糖、食塩、あおのり、ごま、水、
30	三色どんぶり 五目みそ汁 オレンジゼリー	米、鶏ひき肉、油、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖、にんじん、ほうれん草、しょうゆ 鶏肉(もも皮なし)、さといも、だいこん、はくさい、にんじん、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ) ゼリー・オレンジ	◎牛乳,◎ビスコ 牛乳 お菓子	牛乳、ビスコ、 牛乳 ビスケット、ソフトおせんべい、
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.1 g 塩分 1.6 g	鉄 2.1 mg カルシウム 229 mg ビタミンC 29 mg 食物繊維 4.7 g	

※0~2歳児クラスは午前のおやつに牛乳70mlとビスケット類(ビスコ)またはバナナが出ます。

※アレルギーをお持ちの園児については、アレルゲンの除去または代替えで対応しています。

※食材の納入状況により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。