



11月のこんだて

令和6年 光の子保育園

| 日 | こんだて | おやつ | (あか)血や肉をつくる | (きいろ)熱や力になる | (みどり)体の調子を整える |
|--------|---|--------------------|--|---|---|
| 1日(金) | 黒米ご飯 ひれかつ ひじき炒め煮 冬瓜のみそ汁 果物 | 保育乳 黒糖アガラサー | 豚肉 卵 ひじき さつま揚げ みそ 保育乳 牛乳 | 米 黒米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 黒糖 | にんにく 人参 もやし いんげん 冬瓜 チンゲン菜 長ねぎ 果物 レーズン |
| 2日(土) | ガバオライス 青菜のごま和え ビーフンスープ 果物缶 | 保育乳 蒸しパン | 豚ミンチ 豚肉 保育乳 | 米 油 砂糖 ごま ビーフン ごま油 蒸しパン | 玉ねぎ パプリカ ピーマン えのき にんにく ほうれん草 コーン 人参 椎茸 長ねぎ 果物缶 |
| 4日(月) | 振替休日 | | | | |
| 5日(火) | 麦ご飯 チンジャオロース 豆腐シューマン 卵の中華スープ 果物 | 保育乳 さつまポテトフライ | 豚肉 豆腐シューマイ 卵 保育乳 チーズ | 米 押麦 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 さつま芋 | ピーマン 人参 大根の葉 果物 |
| 6日(水) | 玄米ご飯 レバーのゴマソース 野菜炒め じゃが芋のみそ汁 フルーツヨーグルト | 保育乳 くずもち | 豚レバー ちくわ 油揚げ みそ ヨーグルト 保育乳 きな粉 | 米 玄米 油 砂糖 ごま 片栗粉 じゃが芋 くず粉 黒糖 | ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ 生姜 大根の葉 果物 果物缶 |
| 7日(木) |  お弁当会 | 保育乳 紅芋ちんすこう | 保育乳 | 小麦粉 砂糖 ラード 紅芋粉 | |
| 8日(金) | 麦ご飯 白身魚のケチャップあん ゆでブロッコリー パパイヤイリチー さつま芋のみそ汁 果物 | 保育乳 お絵かきパン | 白身魚 ツナ みそ 保育乳 | 米 押麦 片栗粉 油 ジャム マヨネーズ さつま芋 食パン | ブロッコリー 生姜 パパイヤ 人参 にら 玉ねぎ 大根の葉 果物 レーズン |
| 9日(土) | 麻婆丼 ナムル コーンスープ 杏仁フルーツ | 保育乳 カステラ | 豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 保育乳 | 米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 杏仁豆腐 カステラ | 人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にら 生姜 にんにく もやし コーン きゅうり パプリカ ほうれん草 果物缶 |
| 11日(月) | 麦ご飯 鮭のみそじ焼き 筑前煮 そうめん汁 果物 | 保育乳 焼きチーズケーキ | 鮭 鶏肉 卵 生クリーム スキムミルク クリームチーズ 保育乳 | 米 押麦 マヨネーズ そうめん 小麦粉 さつま芋 クラッカー 砂糖 | 人参 大根 たけのこ 椎茸 絹さや ねぎ 果物 |
| 12日(火) | ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーごま和え 牛肉スープ 果物 | 枝豆と昆布おにぎり | 鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ ひじき 牛肉 卵 昆布 | バターロールパン マカロニ 小麦粉 バター ごま 砂糖 ごま油 米 押麦 | 人参 玉ねぎ クリーンピース しめじ ブロッコリー パプリカ コーン 大根 えのき ねぎ にんにく 生姜 果物 枝豆 |
| 13日(水) | ☆七五三お祝い御膳☆ 祝寿司 ハンバーグ フライドポテト お花魁のすまし汁 フルーツ盛り | ぜんざい | 卵 のり ハンバーグ 豆腐 金時 豆 牛乳 | 米 砂糖 じゃが芋 油 花魁 黒糖 押麦 | 人参 椎茸 れんこん 絹さや みつば 果物 |
| 14日(木) | 玄米ご飯 さばのカレー揚げ クープイリチー かぼちゃのみそ汁 果物缶 | 保育乳 きなごクリームサンド | さば 昆布 豚肉 みそ 保育乳 きな粉 | 米 玄米 小麦粉 カレー粉 油 糸こんにゃく 食パン バター 砂糖 | 生姜 切干大根 人参 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物缶 |
| 15日(金) | 野菜そば もずく酢 ゴマじゃが 果物 | しゃけとわかめ おにぎり | 豚肉 もずく 鮭 わかめ | 沖縄そば 油 ごま じゃが芋 砂糖 米 | キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ねぎ きゅうり 果物 |
| 16日(土) | ブルコギ 鶏肉ときゅうりのごま和え ゆし豆腐 果物 | 保育乳 ソフトぼうろ | 牛肉 ささみ ゆし豆腐 保育乳 | 米 小麦粉 ごま油 砂糖 春雨 ごま ソフトぼうろ | 玉ねぎ 人参 ちんげん菜 きゅうり レタス にんにく トマト 生姜 ねぎ 果物 |
| 18日(月) | 玄米ご飯 魚の西京焼き かぼちゃのごままぶし キャベツ炒め けんちん汁 果物 | 保育乳 大学芋 | 白身魚 みそ ウイナー 豆腐 保育乳 | 米 玄米 油 砂糖 ごま 里芋 ごま油 さつま芋 | 長ネギ 生姜 南瓜 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 椎茸 大根の葉 果物 |
| 19日(火) | カレー ひじきと枝豆のサラダ 果物 | 保育乳 バナナケーキ | 合挽きミンチ 豚レバー 大豆 ひじき 枝豆 卵 ヨーグルト 保育乳 | 米 押麦 カレー粉 油 砂糖 ごまドレッシング 小麦粉 バター | 人参 玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム レーズン コーン 枝豆 パプリカ れんこん 果物 |
| 20日(水) | ☆誕生会☆チキンライス 魚フライ・タルタルソースかけ ブロッコリーのごま和え クリームスープ 果物 | ジュース お誕生日ケーキ | 鶏肉 白身魚 卵 ひじき ウイナー 牛乳 | 米 バター 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 ごま じゃが芋 ケーキ | 玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ ブロッコリー コーン 果物 |
| 21日(木) | あわご飯 豆腐野菜ハンバーグ ジャーマンポテト 白菜のみそ汁 季節の果物 | 保育乳 ちんびん | 豆腐ハンバーグ ウイナー みそ 保育乳 | 米 もちきび 砂糖 じゃが芋 バター 油 ちんびんミックス | 玉ねぎ ピーマン 白菜 しめじ 大根の葉 果物 |
| 22日(金) | スパゲティミートソース 野菜サラダ かぶのスープ 果物 | 油みそおにぎり | 合挽きミンチ 豚レバー チーズ あおさ みそ のり | スパゲティ 油 小麦粉 バ ター ごまドレッシング 米 | にんにく 玉ねぎ セロリ 人参 ピーマン マッシュルーム キャベツ トマト 胡瓜 ブロッコリー パプリカ かぶ コーン 果物 |
| 23日(土) | 勤労感謝の日(公休日) | | | | |
| 25日(月) | タコライス コロッケ 青菜のスープ ヨーグルト・きな粉かけ | 保育乳 くんべん | 合挽きミンチ チーズ 鶏肉 ヨーグルト 保育乳 牛乳 卵 きな粉 | 米 押麦 砂糖 カレー粉 油 コロッケ ごま油 小麦粉 黒糖 ケーキミックス バター ごま | 玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト ほうれん草 長ねぎ 果物 |
| 26日(火) | あわご飯 チキン南蛮 果物 からし菜チャンプルー 大根のみそ汁 | 保育乳 お好み焼き | 鶏肉 卵 豆腐 ツナ 油揚げ みそ 青さのり 豚肉 保育乳 | 米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ | 玉ねぎ パプリカ からし菜 人参 大根 しめじ ねぎ パセリ キャベツ 果物 山芋 |
| 27日(水) | ご飯 かぼちゃのシチュー 野菜のサラダ わかめとたまごスープ 果物缶 | 保育乳 セサミクッキー | 鶏肉 牛乳 ツナ わかめ 卵 保育乳 | 米 バター 砂糖 ごま 小麦粉 | 南瓜 白菜 人参 マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ レタス きゅうり トマト 長ネギ 果物缶 |
| 28日(木) | 麦ご飯 魚のチーズパン粉焼き 人参しりしり なすのみそ汁 果物 | 保育乳 アメリカンドッグ | 白身魚 チーズ 卵 油揚げ みそ フィッシュソーセージ 保育乳 牛乳 | 米 押麦 パン粉 油 マヨネーズ ケーキミックス | 人参 玉ねぎ にら なす ねぎ 果物 |
| 29日(金) | あわご飯 焼肉 マカロニサラダ きのこのみそ汁 果物 | 保育乳 ココアショートブレッド | 牛肉 卵 みそ 保育乳 | 米 もちきび 片栗粉 砂糖 ごま油 マカロニ マヨネーズ バター 小麦粉 ココア | 玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 パプリカ きゅうり えのき しめじ 椎茸 大根の葉 果物 |
| 30日(土) | 焼きそば ブロッコリーのしらす和え アーサ汁 果物 | 中華まき風おにぎり | 豚肉 青さのり しらす 糸かつお あおさ 豆腐 鶏肉 | 焼きそば 油 砂糖 米 ごま油 | キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン ブロッコリー 梅干 果物 たけのこ 椎茸 |



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。
 ※玄米ご飯の日は未満児から1歳児クラスは白米です。

