

献立表

2025年11月

みのり保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
01 土	昼食	ミートソーススパゲティ ゼリー	砂糖、スパゲティ	豚ひき肉	しめじ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)	トマトソース、ケチャップ、中濃ソース
04 火	昼食	いも煮 白身魚のフライ	砂糖、さといも(冷凍) 油	牛肉(肩)、さつま揚げ、焼き豆腐	ねぎ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、しめじ	酒、みりん、和風だしの素、しょうゆ(すくち)、しょうゆ
	午後おやつ	ブルーチェ		牛乳	いちごジャム	
05 水	昼食	デリヤキチキン ブロッコリーのごまおかつ 油揚げとかぼちゃのみそ汁	砂糖	鶏もも肉(皮付き) かつお節 淡色みそ、油揚げ	ブロッコリー、ごま ねぎ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ	しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが しょうゆ(すくち) 和風だしの素
	午後おやつ	くだもの			オレンジ	
06 木	昼食	ぶりの幽庵焼き ささみと野菜の梅マヨ和え 豚肉と白菜のスープ	マヨネーズ	ぶり 鶏ささ身 豚肉(ばら)	ゆず果汁 きゅうり、にんじん、うめびしお はくさい、ねぎ、にんじん、たまねぎ	みりん、しょうゆ 中華だしの素、しょうゆ(すくち)
07 金	昼食	愛情弁当				
	午後おやつ	ふかしいも	さつまいも			
08 土	昼食	きつねうどん チーズ	ゆでうどん	油揚げ(甘煮) チーズ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	みりん、和風だしの素、しょうゆ(すくち)
10 月	昼食	豆腐と豚肉の旨煮 チャプチェ	片栗粉 ごま油、はるさめ	豚肉(肩)、木綿豆腐 ハム	にんじん、コーン(冷凍)、チンゲンサイ、たまねぎ 干しいたけ、ねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、ごま	中華だしの素、おろししょうが、しょうゆ(すくち) 中華だしの素、みりん、しょうゆ(すくち)
	午後おやつ	パンキンチーズケーキ	バター、ホットケーキ粉	チーズ、脱脂粉乳、卵	かぼちゃ(冷凍)	
11 火	昼食	ししゃものフレーク焼き ブロッコリーのナムル 油揚げと豆腐のみそ汁	マヨネーズ ごま油	ししゃも、大豆粉 油揚げ、淡色みそ、木綿豆腐	焼きのり、ブロッコリー、ごま たまねぎ、にんじん、ねぎ	おろしにんにく、 しょうゆ(すくち) 和風だしの素
12 水	昼食	鶏肉のからあげ ジャーマンポテト もずく中華スープ	油、片栗粉 じゃがいも、油	鶏もも肉(皮付き) ベーコン 木綿豆腐		食塩 パセリ粉 中華だしの素、しょうゆ(すくち)
	午後おやつ	スティックパン	ロールパン			ケチャップ、ウスターソース、洋風だしの素 和風だしの素、しょうゆ(すくち)、しょうゆ
13 木	昼食	チキンピレンズ ひじきの煮物	じゃがいも、砂糖 砂糖	鶏もも肉(皮付き)、大豆水煮缶 油揚げ	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、パセリ ひじき、干しいたけ、にんじん、いもげん(ゆで)、板こんにゃく	和風だしの素、しょうゆ(すくち)、しょうゆ
	午後おやつ	スティックパン	ロールパン			
14 金	昼食	鮭の塩焼き ポパイサラダ みそ汁	砂糖	さけ ツナ油漬缶 淡色みそ、油揚げ	ほうれんそう(冷凍)、にんじん、コーン(冷凍) かつわかめ、しめじ、万能ねぎ、にんじん、たまねぎ	食塩 しょうゆ(すくち)、和風だしの素 和風だしの素
15 土	昼食	豚汁うどん ゼリー	ゆでうどん	豚肉(ばら)、淡色みそ	だいこん、にんじん、板こんにゃく、ごぼう、ねぎ	和風だしの素、みりん
17 月	昼食	豚じゃが 春雨サラダ	じゃがいも、砂糖 ごま油、砂糖、はるさめ	豚肉(もも) ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷凍) にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、ごま	しょうゆ(すくち)、和風だしの素 酢、しょうゆ(すくち)
18 火	昼食	カレーのごまがらめ 卵の花の炒り煮 中華スープ	砂糖 砂糖	カレー 鶏もも肉、ちくわ、おから	ごま 干しいたけ、万能ねぎ、にんじん、ごぼう、しめじ えのきたけ、万能ねぎ、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、みりん、酒 和風だしの素、しょうゆ(すくち) 中華だしの素、しょうゆ(すくち)
	午後おやつ	マロンケーキ	ホットケーキ粉、くりの甘露煮、バター	卵、脱脂粉乳		
19 水	昼食	揚げの塩焼き きゅうりのゆかり和え ベーコンキャベツスープ	油、さつまいも	えび、しらす干し ベーコン	れんこん、たまねぎ、ごぼう うめびしお、きゅうり にんじん、たまねぎ、キャベツ	しょうゆ(すくち)、和風だしの素 しょうゆ(すくち) 洋風だしの素、しょうゆ(すくち)
20 木	昼食	デリヤキチキン ブロッコリーのごまおかつ 油揚げとかぼちゃのみそ汁	砂糖	鶏もも肉(皮付き) かつお節 淡色みそ、油揚げ	ブロッコリー、ごま ねぎ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ	しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが しょうゆ(すくち) 和風だしの素
21 金	昼食	炊き込みご飯 マカロニサラダ 三平汁 ウィンナー	米 マヨネーズ、マカロニ	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ ハム、ツナ油漬缶 白みそ、さけ ウィンナーソーセージ	しめじ、にんじん、ごぼう、板こんにゃく コーン(冷凍)、きゅうり しめじ、はくさい、万能ねぎ、にんじん、たまねぎ	酒、みりん、和風だしの素、食塩、しょうゆ(すくち) 和風だしの素 ケチャップ、中濃ソース
	午後おやつ	りんごのタルト				
22 土	昼食	パン ミルク		牛乳		
25 火	昼食	カレーシチュー 切り干し大根の煮物	じゃがいも 砂糖	脱脂粉乳、豚肉(もも) 油揚げ、生揚げ	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、グリーンピース(冷凍) 干しいたけ、にんじん、切り干しだいこん、いもげん	おろしにんにく、おろししょうが、おろししょうが、ケチャップ、中濃ソース 和風だしの素、しょうゆ(すくち)
	午後おやつ	くだもの			バナナ	
26 水	昼食	鮭の塩焼き ほうれん草の白和え 豚肉とじゃがいものみそ汁	砂糖 じゃがいも	さけ 淡色みそ、ちくわ、木綿豆腐 淡色みそ、豚肉(ばら)	ほうれんそう(冷凍)、にんじん、すりごま、しめじ ねぎ、にんじん、たまねぎ	食塩 しょうゆ(すくち) 和風だしの素
27 木	昼食	いも煮 チャプチェ チーズ	砂糖、さといも(冷凍) ごま油、はるさめ	牛肉(肩)、さつま揚げ、焼き豆腐 ハム チーズ	ねぎ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、しめじ 干しいたけ、ねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、ごま	酒、みりん、和風だしの素、しょうゆ(すくち)、しょうゆ 中華だしの素、みりん、しょうゆ(すくち)
28 金	昼食	鱈のマヨ焼き 白菜の塩こんぶ和え 豆乳のコーンスープ	マヨネーズ じゃがいも	さわら 調製豆乳、ベーコン	塩こんぶ、はくさい、ごま クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん	こしょう、食塩 洋風だしの素、パセリ粉
	午後おやつ	フルーツヨーグルト	砂糖	脱脂粉乳	バナナ、みかん缶	
29 土	昼食	肉みそ煮込みラーメン くだもの	ごま油、砂糖、ゆで中華めん	赤みそ、牛肉(肩)	もやし、万能ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、ごま りんご	中華だしの素、おろしにんにく、みりん、食塩、しょうゆ