

# 11月給食献立表(完了食)

令和5年10月31日 めぐみ保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
日付	【三色の栄養】		1日	2日	3日	4日
昼食	<b>★体を作るもとになる</b> :肉、魚、卵、大豆、牛乳、乳製品など <b>★エネルギーのもとになる</b> :米、パン、麺類、いも、砂糖、油脂類など <b>★体の調子を整えるもとになる</b> :野菜、きのこ類、果物など		ごはん 鶏肉煮 いそあえ みそ汁 フルーツ	ごはん かれいの煮付け なっとう和え みそ汁 フルーツ	文化の日	肉うどん じゃがベーコン炒め ヨーグルト
午後のおやつ			青のりごはん 麦茶	お菓子 牛乳		お菓子 牛乳
食材			米・玉葱・鶏肉・のり・もやし・ほうれん草・葱・豆腐	米・カレー・キャベツ・小松菜・人参・納豆・白菜		豚肉・玉葱・小松菜・人参・うどん・ベーコン・グリーンピース・じゃが芋

☆ばななくみ給食参観☆

日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	ごはん 鮭煮 切干大根煮 みそ汁 ゼリー	ごはん 豚肉煮 キャベツのコーン煮 スープ フルーツ	ミートソース スパゲッティー ポパイサラダ スープ フルーツ	カレーライス コールスローサラダ スープ フルーツ	ごはん 鶏ごぼうつくね 即席漬け みそ汁 フルーツ	豚もやしラーメン さつま芋の 塩バター和え ゼリー
午後のおやつ	焼きいも 牛乳	ヨーグルト 麦茶	鮭おにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	南瓜の甘煮 牛乳	お菓子 牛乳
食材	米・鮭・白滝・人参・切干大根・竹輪・絹さや・ほうれん草・椎茸	米・玉葱・豚肉・キャベツ・コーン・かにかま・えのき	玉葱・人参・豚肉・パスタ・おから・ほうれん草・コーン・ツナ・大根	米・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ハム・コーン・キャベツ・かぶ	米・おから・ごぼう・ひじき・鶏肉・かぶ・人参・キャベツ・わかめ・えのき	中華麺・豚肉・もやし・ほうれん草・コーン・葱・さつま芋

日付	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	ごはん さけのみそ煮 サラダ すまし汁 フルーツ	ごはん ポークチャップ 白菜とコーンのごまサラダ スープ フルーツ	食パン ブロッコリーとささみのサラダ スープ ヨーグルト	ごはん 鶏肉煮 野菜和え みそ汁 フルーツ	なめこうどん ウインナー 豆と根菜のサラダ フルーツ	和風スパゲッティー じゃが芋煮 スープ ヨーグルト
午後のおやつ	さつま芋煮 麦茶	バターサブレ 牛乳	ひじきおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	ヨーグルト 麦茶	お菓子 牛乳
食材	米・鮭・ごま・ハム・コーン・きゅうり・人参・小葱・わかめ	米・しめじ・ピーマン・豚肉・玉葱・ごま・白菜・人参・コーン・豆腐・えのき・菜葱	食パン・ごま・ささみ・ブロッコリー・人参・なす・玉葱	米・鶏肉・大根・きゅうり・人参・キャベツ・玉葱	うどん・鶏肉・なめこ・人参・玉葱・小松菜・葱・ツナ・枝豆・大豆・コーン・蓮根・ごぼう・ウインナー	のり・パスタ・舞茸・椎茸・玉葱・ベーコン・もやし・小松菜・じゃが芋

日付	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	ごはん 鮭のみそ煮 なめたけ和え すまし汁 フルーツ	ごはん 肉野菜煮 キャベツとひじきのサラダ みそ汁 フルーツ	タンメン 南瓜とさつま芋の サラダ ゼリー	勤労感謝の日	カレーライス ツナサラダ スープ フルーツ	みそ煮込み風うどん のり塩ポテト ヨーグルト
午後のおやつ	食パン 牛乳	南瓜甘煮 牛乳	しらすこんぶおにぎり 麦茶		ヨーグルト 麦茶	お菓子 牛乳
食材	米・鮭・なめたけ・ほうれん草・人参・白菜・わかめ・豆腐	米・人参・玉葱・ささみ・トマト・ハム・ひじき・キャベツ・豆腐・椎茸	中華麺・豚肉・もやし・人参・玉葱・きくらげ・葱・南瓜・さつま芋		グリーンピース・玉葱・人参・じゃが芋・豚肉・米・ツナ・パプリカ・きゅうり・レタス・玉葱	ほうれん草・人参・油揚げ・鶏肉・うどん・じゃが芋

日付	27日	28日	29日	30日	レシビ紹介『塩麹唐揚げ』
昼食	ごはん 肉じゃが たたききゅうり みそ汁 フルーツ	ごはん 鱈の味噌煮 白滝とごぼうのきんぴら すまし汁 ヨーグルト	味噌ラーメン 鮭煮 サラダ フルーツ	きりたんぼ わかめとしらすのカリ カリサラダ フルーツ	○材料 ★鶏もも肉(皮なし)200g ★塩麹小さじ2 ★おろし生姜小さじ1 ★おろしにんにく小さじ1 ・薄力粉小さじ4 ・油 適量 ○作り方 ①ボウルに★をすべて入れ混ぜる。 10分ほど漬けておく。 ②鍋に油を入れて170℃くらいになるよう温める。 ③ ①に薄力粉をまぶして揚げる。
午後のおやつ	食パン 牛乳	さつまきなこ 牛乳	青のりのおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	
食材	米・人参・玉葱・じゃが芋・絹さや・豚肉・きゅうり・パプリカ・ほうれん草・なめこ	米・鱈・ごま・人参・ごぼう・白滝・いんげん・椎茸	コーン・もやし・玉葱・豚肉・中華麺・チーズ・人参・ブロッコリー・鮭	白滝・人参・ごぼう・葱・舞茸・鶏肉・きりたんぼ・コーン・枝豆・油揚げ・しらす・トマト・わかめ	



# 11月給食献立表(後期食)

令和5年10月31日 めぐみ保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
日付	【三色の栄養】		1日	2日	3日	4日
昼食	★体を作るもとになる :肉、魚、卵、大豆、牛乳、乳製品など ★エネルギーのもとになる :米、パン、麺類、いも、砂糖、油脂類など		軟飯 鶏肉煮 いそあえ みそ汁 フルーツ	軟飯 かれいの煮付け なっとう和え みそ汁 フルーツ	文化の日	肉うどん じゃが煮 ヨーグルト
午後のおやつ	★体の調子を整えるもとになる :野菜、きのこ類、果物など		青のりおじや 麦茶	お菓子 麦茶		お菓子 麦茶
食材	それぞれバランスよく食べましょう!		米・玉葱・鶏肉・のり・もやし・ほうれん草・葱・豆腐	米・カレイ・キャベツ・小松菜・人参・納豆・白菜		豚肉・玉葱・小松菜・人参・うどん・グリーンピース・じゃが芋

☆ばななくみ給食参観☆

日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	軟飯 鮭煮 切干大根煮 みそ汁 ゼリー	軟飯 豚肉煮 キャベツのコーン煮 スープ フルーツ	ミートソース スパゲッティー ポパイサラダ スープ フルーツ	軟飯 肉じゃが サラダ スープ フルーツ	軟飯 鶏ごぼうつくね 即席漬け みそ汁 フルーツ	豚もやしラーメン さつま芋の 塩バター和え ゼリー
午後のおやつ	焼きいも 麦茶	ヨーグルト 麦茶	鮭おじや 麦茶	お菓子 麦茶	南瓜の甘煮 麦茶	お菓子 麦茶
食材	米・鮭・人参・切干大根・絹さや・ほうれん草・椎茸	米・玉葱・豚肉・キャベツ・ほうれん草	玉葱・人参・豚肉・パスタ・おから・ほうれん草・ツナ・大根	米・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ・かぶ	米・おから・ごぼう・ひじき・鶏肉・かぶ・人参・キャベツ・わかめ・えのき	中華麺・豚肉・もやし・ほうれん草・葱・さつま芋

日付	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	軟飯 さけのみそ煮 サラダ すまし汁 フルーツ	軟飯 ポークチャップ 白菜のごまサラダ スープ フルーツ	食パン ブロッコリーとささみのサラダ スープ ヨーグルト	軟飯 鶏肉煮 野菜和え みそ汁 フルーツ	なめこうどん 豆と根菜のサラダ フルーツ	和風スパゲッティー じゃが芋煮 スープ ヨーグルト
午後のおやつ	さつま芋煮 麦茶	お菓子 麦茶	ひじきおじや 麦茶	お菓子 麦茶	ヨーグルト 麦茶	お菓子 麦茶
食材	米・鮭・ごま・きゅうり・人参・小葱・わかめ	米・しめじ・ピーマン・豚肉・玉葱・ごま・白菜・人参・豆腐・えのき・菜葱	食パン・ごま・ささみ・ブロッコリー・人参・なす・玉葱	米・鶏肉・大根・きゅうり・人参・キャベツ・玉葱	うどん・鶏肉・なめこ・人参・玉葱・小松菜・葱・ツナ・枝豆・大豆・蓮根・ごぼう	のり・パスタ・舞茸・椎茸・玉葱・ツナ・もやし・小松菜・じゃが芋

日付	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	軟飯 鮭のみそ煮 なめたけ和え すまし汁 フルーツ	軟飯 肉野菜煮 キャベツとひじきのサラダ みそ汁 フルーツ	タンメン 南瓜とさつま芋の サラダ ゼリー	勤労感謝の日	軟飯 肉じゃが ツナサラダ スープ フルーツ	みそ煮込み風うどん のり塩ポテト ヨーグルト
午後のおやつ	食パン 麦茶	南瓜甘煮 麦茶	しらすおじや 麦茶		ヨーグルト 麦茶	お菓子 麦茶
食材	米・鮭・なめたけ・ほうれん草・人参・白菜・わかめ・豆腐	米・人参・玉葱・ささみ・トマト・ひじき・キャベツ・豆腐・椎茸	中華麺・豚肉・もやし・人参・玉葱・きくらげ・葱・南瓜・さつま芋		グリーンピース・玉葱・人参・じゃが芋・ささみ・米・ツナ・パプリカ・きゅうり・レタス・玉葱	ほうれん草・人参・鶏肉・うどん・じゃが芋

日付	27日	28日	29日	30日	レシビ紹介『塩麹唐揚げ』
昼食	軟飯 肉じゃが たたききゅうり みそ汁 フルーツ	軟飯 鱈の味噌煮 ごぼうのきんぴら すまし汁 ヨーグルト	味噌ラーメン 鮭煮 サラダ フルーツ	おかゆ ささみ煮 わかめとしらすのサラ スープ フルーツ	○材料 ★鶏もも肉(皮なし)200g ★塩麹大さじ2 ★おろし生姜小さじ1 ★おろしんにんにく小さじ1 ・薄力粉大さじ4 ・油 適量 ○作り方 ①ボウルに★をすべて入れ混ぜる。 10分ほど漬けておく。 ②鍋に油を入れて170℃くらいになるよう温める。 ③ ①に薄力粉をまぶして揚げる。
午後のおやつ	食パン 麦茶	さつまきなこ 麦茶	青のりおじや 麦茶	お菓子 麦茶	
食材	米・人参・玉葱・じゃが芋・絹さや・ささみ・きゅうり・パプリカ・ほうれん草・なめこ	米・鱈・ごま・人参・ごぼう・いんげん・椎茸	もやし・玉葱・豚肉・中華麺・チーズ・人参・ブロッコリー・鮭	人参・ごぼう・葱・舞茸・ささみ・米・枝豆・しらす・トマト・わかめ	



# 11月給食献立表(中期食)

令和5年10月31日 めぐみ保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
日付	【三色の栄養】		1日	2日	3日	4日
屋食	★体を作るものになる :肉、魚、卵、大豆、牛乳、乳製品など ★エネルギーのものになる :米、パン、麺類、いも、砂糖、油脂類など ★体の調子を整えるものになる :野菜、きのこ類、果物など		おかゆ 鶏肉煮 野菜和え みそ汁 フルーツ	おかゆ かれいの煮付け なっとう和え みそ汁 フルーツ	文化の日	肉うどん じゃが煮 ヨーグルト
午後のおやつ			青のりおじや 麦茶	お菓子 麦茶		お菓子 麦茶
食材	それぞれバランスよく食べましょう!		米・玉葱・ささみ・ほうれん草・豆腐	米・カレイ・キャベツ・小松菜・人参・納豆・白菜		ささみ・玉葱・小松菜・人参・うどん・グリーンピース・じゃが芋

☆ばななくみ給食参観☆

日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日
屋食	おかゆ 鮭煮 大根煮 みそ汁 フルーツ	おかゆ ささみ煮 キャベツ煮 スープ フルーツ	おかゆ 鱈煮 ポパイサラダ スープ フルーツ	おかゆ 肉じゃが サラダ スープ フルーツ	おかゆ ささみ煮 野菜和え みそ汁 フルーツ	おかゆ 鮭煮 さつまい煮 スープ フルーツ
午後のおやつ	焼きいも 麦茶	ヨーグルト 麦茶	鮭おじや 麦茶	お菓子 麦茶	南瓜の甘煮 麦茶	お菓子 麦茶
食材	米・鮭・人参・大根・絹さや・ほうれん草	米・玉葱・ささみ・キャベツ・ほうれん草	玉葱・人参・鱈・米・ほうれん草・ツナ・大根	米・ささみ・じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ・かぶ	米・ささみ・かぶ・人参・キャベツ	米・鮭・ほうれん草・さつまい芋

日付	13日	14日	15日	16日	17日	18日
屋食	おかゆ さけのみそ煮 サラダ すまし汁 フルーツ	おかゆ ささみ煮 白菜サラダ スープ フルーツ	パンがゆ ブロッコリーとささみのサラダ スープ ヨーグルト	おかゆ 鱈煮 野菜和え みそ汁 フルーツ	野菜うどん 豆のサラダ フルーツ	おかゆ 鱈煮 野菜煮 スープ ヨーグルト
午後のおやつ	さつまい煮 麦茶	お菓子 麦茶	野菜おじや 麦茶	お菓子 麦茶	ヨーグルト 麦茶	お菓子 麦茶
食材	米・鮭・きゅうり・人参・ほうれん草	米・ささみ・玉葱・白菜・人参・豆腐	食パン・ささみ・ブロッコリー・人参・なす・玉葱	米・鱈・大根・きゅうり・人参・キャベツ・玉葱	うどん・ツナ・人参・玉葱・小松菜・枝豆・大豆	米・鱈・玉葱・小松菜・じゃが芋・人参

日付	20日	21日	22日	23日	24日	25日
屋食	おかゆ 鮭のみそ煮 野菜和え すまし汁 フルーツ	おかゆ 肉野菜煮 キャベツのサラダ みそ汁 フルーツ	おかゆ 鮭煮 南瓜とさつまい芋のサラダ スープ	勤労感謝の日	おかゆ 肉じゃが ツナサラダ スープ フルーツ	みそ煮込み風うどんのり塩ポテト ヨーグルト
午後のおやつ	パンがゆ 麦茶	南瓜甘煮 麦茶	しらすおじや 麦茶		ヨーグルト 麦茶	お菓子 麦茶
食材	米・鮭・ほうれん草・人参・白菜・豆腐	米・人参・玉葱・ささみ・トマト・キャベツ・豆腐	米・鮭・人参・玉葱・南瓜・さつまい芋		グリーンピース・玉葱・人参・じゃが芋・ささみ・米・ツナ・きゅうり・レタス・玉葱	ほうれん草・人参・ささみ・うどん・じゃが芋

日付	27日	28日	29日	30日	レシピ紹介『塩麹唐揚げ』
屋食	おかゆ 肉じゃが きゅうり みそ汁 フルーツ	おかゆ 鱈の味噌煮 野菜煮 すまし汁 ヨーグルト	おかゆ 鮭煮 サラダ フルーツ	おかゆ ささみ煮 しらすのサラダ スープ フルーツ	<b>レシピ紹介『塩麹唐揚げ』</b> ○材料 ★鶏もも肉(皮なし)200g ★塩麹大さじ2 ★おろし生姜小さじ1 ★おろしんにんにく小さじ1 ・薄力粉大さじ4 ・油 適量 ○作り方 ①ボウルに★をすべて入れ混ぜる。 10分ほど漬けておく。 ②鍋に油を入れて170℃くらいになるよう温める。 ③ ①に薄力粉をまぶして揚げる。
午後のおやつ	パンがゆ 麦茶	さつまきなこ 麦茶	青のりおじや 麦茶	お菓子 麦茶	
食材	米・人参・玉葱・じゃが芋・絹さや・ささみ・きゅうり・ほうれん草	米・鱈・人参・玉葱・いんげん・豆腐	米・玉葱・人参・ブロッコリー・鮭	人参・ささみ・米・枝豆・しらす・トマト	

