

令和 4 年度



11 月 予 定 献 立 表



高野保育園

日 曜	献 立 名	主 な 使 用 材 料	乳 児			3時 おやつ
			主食	追加	10時	
1 火	鶏肉の香草パン粉焼き 添え野菜 煮浸し 里芋の和風サラダ	鶏もも肉 ニンニク オリーブ油 粉チーズ 赤ピーマン パセリ パン粉 ブロッコリー 厚揚げ チンゲン菜 玉葱 人参 椎茸 醤油 里芋 ツナ 胡瓜 人参 かつお節 マヨレ	パン	牛乳	100%ジュース 昆布	大根チヂミ 3以下)せんべい
2 水	魚のチリソース和え 添え野菜 チャウダースープ 酢の物 ブルーン	白身魚 片栗粉 油 ニンニク 生姜 白葱 ケチャップ ソース(3上) ごま油 キャベツ じゃが芋 ベーコン 玉葱 人参 マッシュルーム 水菜 シュールズ カブ 蒲鉾 胡瓜 大根 みかん缶 ごま ブルーン	飯	菜	牛乳 ウエハース	フレンチトースト
4 金	湯豆腐風 牛乳 肉じゃが 水菜サラダ	豆腐 しらす 葱 ポン酢 牛乳 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく インゲン みりん 醤油 水菜 ツナ 卵 大根 キャベツ 赤ピーマン マヨレ	パン	チーズ	フルーツ	みそ煮込み うどん
5 土	ちゃんめん フルーツ 牛乳	干中華めん 豚肉 平天 蒲鉾 キャベツ コーン 人参 もやし 葱 コンソメ 鶏ガラ 煮干し 醤油 ごま油 パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラシロップ	せんべい
7 月	鶏肉のマーマレード焼き 添え野菜 牛乳 大学南瓜 レンコンのたらこマヨ和え	鶏もも肉 マーマレード 醤油 もやし 牛乳 南瓜 油 砂糖 醤油 ごま レンコン たらこ 胡瓜 人参 キャベツ マヨレ	飯	しらす	牛乳 CAせんべい	柿
8 火	すごもり卵 ナポリタン たくあん和え	卵 合挽ミンチ キャベツ 玉葱 干パセリ ベーコン 玉葱 しめじ トマト缶 ビーマン ケチャップ ソース コンソメ 刻たくあん 蒲鉾 小松菜 白菜 人参 かつお節	パン	牛乳	100%ジュース 干し芋	秋の味覚 おにぎり
※ 9 水	さつま汁 おにぎり 鮭の塩焼き 添え野菜 フルーツ	豚肉 さつま芋 大根 人参 牛蒡 糸こんにゃく 玉葱 葱 みそ 米 ゆかり ワカ飯の素 鮭 レモン 酒 ブロッコリー みかん	飯		ヨーグルト	モンブラン 3未)米粉タルト
10 木	トンカツ 添え野菜 ひじきと大豆の炒め煮 春雨サラダ	豚ヒレ肉 小麦粉 卵 パン粉 油 キャベツ ひじき 大豆 ちくわ 人参 牛蒡 インゲン 醤油 春雨 ハム 卵 胡瓜 人参 みかん缶 マネーズ	めん	野菜	フルーツ	たこ焼き
11 金	魚の西京焼き 添え野菜 きんぴら牛蒡 フレンチサラダ	白身魚 生姜 白みそ みりん 醤油 もやし 牛蒡 鶏肉 人参 糸こんにゃく ピーマン ごま 醤油 キャベツ ハム ブロッコリー 胡瓜 コーン 赤ピーマン フレンチレタス	飯	ゆかり	牛乳 ウエハース	あんまん 2以下)米粉ケーキ
12 土	けんちんうどん フルーツ 牛乳	干めん 鶏肉 豆腐 ちくわ 大根 人参 牛蒡 里芋 葱 煮干し みりん 醤油 パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラシロップ	せんべい
14 月	焼き魚のおろしだれ 添え野菜 ポトフ風煮 冷拌三糸 牛乳	さんま おろしだれ 葱 もやし ウインナー じゃが芋 かぶ 人参 ブロッコリー コンソメ 春雨 ハム 卵 胡瓜 赤ピーマン ごま油 酢 砂糖 醤油 牛乳	飯	ひじき	牛乳 CAせんべい	りんごケーキ
15 火	豚肉のマスタード焼き 添え野菜 里芋のごまみそがらめ 海藻サラダ	豚肉 マヨレ ソース 粒マスタード(3上) ブロッコリー 里芋 片栗粉 油 みそ みりん 砂糖 ごま 海藻シラス ツナ 大根 胡瓜 人参 コーン 青じそレタス	パン	牛乳	100%ジュース チーズ	プリンアラモード
16 水	マーボー豆腐 煮干しカリント ポパイサラダ	豆腐 豚ミンチ肉 ニンニク 生姜 玉葱 人参 椎茸 葱 ツナ ごま油 みそ ケチャップ 煮干し 砂糖 ごま ほうれん草 ハム 卵 じゃが芋 キャベツ 赤ピーマン マネーズ	飯	きな粉	フルーツ	ふかし芋
◎ 17 木	焼きそば 鶏肉の甘辛揚げ 添え野菜 ブロッコリーとカブのサラダ アップルジュース	干中華めん 豚肉 キャベツ 人参 ソース かつお粉 鶏もも肉 片栗粉 油 みりん 砂糖 醤油 ごま トマト ブロッコリー カブ ツナ コーン きゅうり 人参 マヨレ アップルジュース	めん		ヨーグルト	いなり寿司 2以下)いなりおにぎり
18 金	鮭のちゃんちゃん焼き レバー煮 すまし汁 コロコロサラダ	鮭 キャベツ 玉葱 しめじ みそ みりん バター レバー煮 豆腐 平天 えのき 人参 ワカ みつば 醤油 さつま芋 南瓜 りんご ハム チーズ 胡瓜 人参 マヨレ	パン	ブルーン	牛乳 ウエハース	片栗粉クッキー
19 土	チキンカレー フルーツ 牛乳	米 鶏肉 ニンニク じゃが芋 玉葱 人参 グリンピース トマト缶 ヨーグルト カレールー パナナ 牛乳	飯		乳酸菌飲料 アスパラシロップ	せんべい
21 月	ハンバーグ 添え野菜 牛乳 たらこ人参 かみかみサラダ	合挽き肉 卵 玉葱 豆腐 パン粉 ケチャップ キャベツ 牛乳 人参 さつま芋 たらこ バター 切干し大根 ハム 牛蒡 胡瓜 赤ピーマン コーン マヨレ ごま	パン	チーズ	100%ジュース 小魚	ヨーグルト ポンチ
22 火	さつま芋のキッシュ風 粕汁 ごま和え フルーツ	卵 さつま芋 ベーコン 玉葱 しめじ ほうれん草 牛乳 生クリーム ミックスチーズ 鮭 油揚げ 白菜 牛蒡 大根 人参 椎茸 葱 みそ 酒粕(もじ以上) ブロッコリー キャベツ 胡瓜 蒲鉾 ごま 甘夏缶	飯	ワカメ	フルーツ	栗のコロッケ
24 木	すき焼き風煮 ちくわチーズ ナムル	牛肉 豆腐 鮭 玉葱 白菜 椎茸 糸こんにゃく 牛蒡 人参 葱 みりん 醤油 ちくわ 棒チーズ ほうれん草 ハム もやし 胡瓜 赤ピーマン ごま ごま油 酢 醤油	飯	ふりかけ	ヨーグルト	レーズンサンド
25 金	魚の幽庵焼き 添え野菜 ロールキャベツ カブサラダ	鮭 ゆず 酒 みりん 醤油 もやし ロールキャベツ コンソメ ケチャップ かぶ ハム 大根 胡瓜 人参 コーン マヨレ	パン	牛乳	牛乳 CAせんべい	ゼリー&せんべい 3未)ゼリー
26 土	卵とじうどん フルーツ 牛乳	干めん 卵 鶏肉 蒲鉾 玉葱 椎茸 人参 みつば 煮干し みりん 醤油 パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラシロップ	せんべい
28 月	魚のコーンマヨ焼き 添え野菜 ポークビーンズ 柿なます 牛乳	鮭 米粉 マヨレ コーン 粉チーズ パセリ もやし 豚肉 大豆 じゃが芋 玉葱 人参 トマト缶 コンソメ ケチャップ 柿 大根 人参 胡瓜 ごま 酢 醤油 牛乳	飯	菜	100%ジュース ブルーン	フルーツサンド
29 火	きのこグラタン 昆布巻煮 納豆和え	鶏肉 ベーコン マカニ しめじ 椎茸 マッシュルーム 舞茸 えのき 小麦粉 バター 牛乳 ミックスチーズ 昆布巻 めんつゆ 納豆 蒲鉾 小松菜 白菜 胡瓜 かつお節 醤油	パン	牛乳	牛乳 ウエハース	ホワイトポテト
30 水	おでん風煮 おひたし フルーツ	鶏肉 厚揚げ 牛蒡天 大根 人参 じゃが芋 だし巻卵 めんつゆ ほうれん草 白菜 もやし ごま かつお節 醤油 パナナ	飯	ふりかけ	ヨーグルト	鮭のコアラシケ

※ 9日(水) みんなで収穫したさつま芋を料理して、各クラスでお芋パーティーをします。
◎ 17日(木)誕生会です。3歳以上児はお着だけ用意してください。

◎ 気温の変化に気をつけましょう ◎

秋の深まりを感じる今日この頃、朝夕の冷え込みも増してきました。寒い日には、温かい食べ物で体を温めましょう！大根や牛蒡、人参などの根菜類には、体を温める働きがあります。煮物にすると多くとることができるのでしっかり食べましょう！
風邪をひかないように食事にも心がけて、元気にすごしましょう！

