



令和6年度

# 11月の予定献立表

あさひ保育園



| 日  | 曜          | 献立名                            | あか  | さいろ   | みどり   | おやつ           |                               |
|----|------------|--------------------------------|---|---|---|---------------|-------------------------------|
|    |            |                                | 血や筋肉や骨をつくる  | かや体温にさる   | 体の調子を整える  | 午前(赤縄児)       | 午後(金具)                        |
| 1  | 金          | 親子遠足                           |   | 菓子  |   |               |                               |
| 2  | 土          | 照り焼きミートボール<br>豚汁 ふりかけ          | 肉団子 豚肉 厚揚げ 麦味噌<br>スキムミルク いりこ                            | 濃口醤油 三温糖 みりん<br>おろししょうが 片栗粉 こんにやく<br>和風だし 里芋 ふりかけ   | 大根 ごぼう 人参 葉ねぎ   | 牛乳<br>菓子      | スキムミルク いりこ<br>菓子              |
| 3  | 日          | 文化の日                           |   |   |   |               |                               |
| 4  | 月          | 振替休日                           |   |   |   |               |                               |
| 5  | 火          | ●洋風かきたま汁<br>ポテトサラダ オレンジ        | ベーコン 卵 ハム<br>スキムミルク いりこ                                 | コンソメ 薄口醤油 みりん じゃがいも<br>マヨネーズ 塩こしょう  | 人参 玉ねぎ しめじ<br>キャベツ セロリ 葉ねぎ コーン<br>きゅうり オレンジ                   | 牛乳<br>菓子      | スキムミルク いりこ<br>菓子              |
| 6  | 水          | サバの竜田揚げ<br>わかめともやしの和え物 赤だし     | サバ わかめ ツナ 木綿豆腐<br>麦味噌 赤味噌 卵 牛乳<br>スキムミルク いりこ            | 濃口醤油 みりん おろししょうが 片栗粉<br>菜種油 料理酒 薄口醤油 食塩 和風だし<br>ホトケキミックス 有塩バター 上白糖                        | もやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ<br>人参 なめこ 葉ねぎ                               | 牛乳<br>りんご     | スキムミルク いりこ<br>★ホットケーキ         |
| 7  | 木          | 肉じゃが<br>酢の物 味噌汁                | 牛肉 エビ わかめ(乾) 木綿豆腐<br>しらす干し スキムミルク いりこ                   | じゃがいも 系こんにやく サラダ油<br>和風だし 三温糖 濃口醤油 みりん<br>料理酒 薄口醤油 米酢 三温糖                                 | 人参 玉ねぎ グリンピース きゅうり<br>もやし しいたけ 葉ねぎ                            | 牛乳<br>菓子      | スキムミルク いりこ<br>菓子              |
| 8  | 金          | チャプチェ<br>中華スープ 味付けのり           | 豚肉 鶏肉 味付けのり 絹ごし豆腐<br>きな粉 スキムミルク いりこ                     | 春雨 ごま油 三温糖 濃口醤油 ごま<br>中華味   | 人参 もやし ごぼう しめじ ピーマン<br>パプリカ(赤) パプリカ(黄) しいたけ(乾)<br>竹の子 コーン 葉ねぎ | 牛乳<br>バナナ     | スキムミルク いりこ<br>★きなこ団子          |
| 9  | 土          | 豚肉のしょうが焼き<br>人参シリシリ 味噌汁        | 豚肉 ツナ 卵 木綿豆腐 麦味噌<br>わかめ(乾) スキムミルク いりこ                   | 濃口醤油 みりん 料理酒 おろししょうが<br>サラダ油 和風だし 三温糖   | 人参 ピーマン 玉ねぎ 葉ねぎ   | 牛乳<br>菓子      | スキムミルク いりこ<br>菓子              |
| 10 | 日          |                                |   |   |   |               |                               |
| 11 | 月          | ●八宝菜 パインアップル<br>鶏レバーの甘露煮       | 豚肉 エビ イカ あさり かまぼこ<br>さつまあげ うずらの卵(缶)<br>鶏レバー スキムミルク いりこ  | 中華味 サラダ油 薄口醤油 料理酒<br>濃口醤油 おろしこんにやくしょうが<br>フライドポテト 菜種油 コンソメ                                | 白菜 玉ねぎ 人参<br>きくらげ(乾) 葉ねぎ 竹の子<br>にら パインアップル                    | 牛乳<br>菓子      | スキムミルク いりこ<br>★フライドポテト        |
| 12 | 火          | 魚のムニエル<br>マカロニサラダ 野菜スープ        | たら 生クリーム ハム ベーコン<br>スキムミルク いりこ                          | 塩こしょう 料理酒 薄力粉 サラダ油<br>マカロニ 有塩バター ケチャップ マヨネーズ<br>薄口醤油 コンソメ みりん 食塩                          | 玉ねぎ きゅうり コーン 人参<br>しめじ キャベツ セロリ 葉ねぎ                           | 牛乳<br>パインアップル | スキムミルク いりこ<br>菓子              |
| 13 | 水          | 豚カツ<br>さつま汁 納豆                 | 豚肉 卵 鶏肉 木綿豆腐 麦味噌<br>納豆 牛乳 スキムミルク いりこ                    | 塩こしょう 薄力粉 片栗粉 菜種油 ケチャップ<br>中濃ソース 里芋 こんにやく さつまあげ<br>ホトケキミックス 有塩バター グラニュー糖                  | 人参 大根 ごぼう 葉ねぎ   | 牛乳<br>菓子      | スキムミルク いりこ<br>★カップケーキ         |
| 14 | 木          | 魚のケチャップ煮<br>春雨サラダ わかめスープ       | サバ ハム 鶏肉 わかめ(乾)<br>牛乳 いりこ                               | 料理酒 三温糖 ケチャップ 中濃ソース<br>マヨネーズ 中華味 食塩 薄口醤油  | きゅうり 玉ねぎ コーン 人参<br>えのき しいたけ(乾) 葉ねぎ                            | 牛乳<br>みかん     | スキムミルク いりこ<br>牛乳 いりこ<br>菓子    |
| 15 | 金          | クリームスパゲティ<br>サラダ ふりかけ          | ベーコン エビ 牛乳 きな粉<br>スキムミルク いりこ                            | スパゲティ おろしこんにやく 有塩バター 薄力粉<br>コンソメ 塩こしょう 和風ドレッシング ぶりかけ<br>さつまいも 餅 三温糖 食塩                    | ほうれん草 玉ねぎ コーン<br>しめじ 葉ねぎ プロックリー<br>キャベツ 人参 きゅうり               | 牛乳<br>菓子      | スキムミルク いりこ<br>★ねったぼ           |
| 16 | 土          | 昆布の佃煮<br>友禅和え 赤だし              | 牛肉 野菜昆布 厚揚げ さつまあげ<br>かまぼこ 竹輪 木綿豆腐 麦味噌<br>赤味噌 スキムミルク いりこ | サラダ油 和風だし 三温糖 みりん<br>濃口醤油 ごま 薄口醤油 米酢  | 人参 竹の子 グリンピース<br>キャベツ ほうれん草 玉ねぎ<br>なめこ 葉ねぎ                    | 牛乳<br>菓子      | スキムミルク いりこ<br>菓子              |
| 17 | 日          |                                |   |   |   |               |                               |
| 18 | 月          | ●鶏飯スープ<br>鶏飯 バナナ               | 鶏肉 卵 味付けのり<br>スキムミルク いりこ                                | 和風だし 食塩 みりん 料理酒<br>薄口醤油 三温糖 濃口醤油<br>さつまいも 薄力粉   | ほうれん草 しいたけ(乾) たくあん<br>葉ねぎ 人参 ごぼう にら                           | 牛乳<br>菓子      | スキムミルク いりこ<br>★がね             |
| 19 | 火          | エビマヨ<br>拌三絲 中華スープ              | エビ ハム 鶏肉<br>スキムミルク いりこ                                  | 片栗粉 菜種油 マヨネーズ ケチャップ<br>レモン果汁 春雨 ごま 米酢 三温糖<br>濃口醤油 薄口醤油 中華味 みりん                            | きゅうり しめじ 人参<br>玉ねぎ 竹の子 コーン<br>しいたけ(乾) 葉ねぎ                     | 牛乳<br>りんご     | スキムミルク いりこ<br>菓子              |
| 20 | 水          | ハンバーグ<br>かぼちゃサラダ コンソメスープ       | 合挽肉 牛乳 卵 ベーコン 牛乳<br>スキムミルク いりこ                          | ハン粉 塩こしょう ケチャップ ウスターソース<br>コンソメ かぼちゃ マヨネーズ 薄口醤油<br>みりん 料理酒 ココア(粉) グラニュー糖<br>薄力粉 ベーキングパウダー | 玉ねぎ 人参 しめじ セロリ<br>キャベツ 葉ねぎ                                    | 牛乳<br>菓子      | スキムミルク いりこ<br>★蒸しパン           |
| 21 | 木<br>(誕生会) | さつまいもご飯 なます<br>鮭のホイル焼き 味噌汁 ゼリー | 鮭 麦味噌 生クリーム   | 精白米 さつまいも 食塩 ごま<br>じゃがいも 塩こしょう マーガリン 米酢<br>濃口醤油 三温糖 和風だし ゼリー プリン                          | しめじ ほうれん草 人参 大根<br>キャベツ 玉ねぎ 葉ねぎ<br>みかん(缶) パイン(缶)              | 牛乳<br>菓子      | スキムミルク いりこ<br>★プリンアラモード       |
| 22 | 金          | 肉うどん<br>ひじきサラダ 味付けのり           | 牛肉 ひじき(乾) ツナ 味付けのり<br>スキムミルク いりこ                        | うどん(乾) 和風だし みりん 濃口醤油<br>みりん 料理酒 食塩 和風ドレッシング   | 玉ねぎ えのき 葉ねぎ 人参<br>きゅうり かいえび津 コーン                              | 牛乳<br>バナナ     | スキムミルク いりこ<br>菓子              |
| 23 | 土          | 勤労感謝の日                         |   |   |   |               |                               |
| 24 | 日          |                                |   |   |   |               |                               |
| 25 | 月          | ●牛肉と玉ねぎの甘辛煮<br>三色和え 赤だし        | 牛肉 卵 木綿豆腐 麦味噌<br>赤味噌 わかめ(乾) いりこ                         | 和風だし みりん 濃口醤油 薄口醤油<br>三温糖 米酢 ごま サラダ油 精白米  | ほうれん草 もやし 玉ねぎ<br>人参 なめこ 葉ねぎ                                   | 牛乳<br>菓子      | スキムミルク いりこ<br>お茶 いりこ<br>★おにぎり |
| 26 | 火          | 白身フライ<br>サラダ コーンスープ            | 白身フライ 牛乳<br>スキムミルク いりこ                                  | 菜種油 和風ドレッシング 有塩バター<br>薄力粉 コンソメ 食塩 ポタージュール   | プロックリー キャベツ 人参<br>玉ねぎ コーン きゅうり                                | 牛乳<br>パインアップル | スキムミルク いりこ<br>菓子              |
| 27 | 水          | 厚揚げと挽肉の炒め物<br>ナムル 卵スープ         | 厚揚げ 合挽肉 甜面醬<br>麦味噌 鶏肉 卵 牛乳 こしあん<br>スキムミルク いりこ           | 三温糖 料理酒 濃口醤油 片栗粉 ごま<br>ごま油 中華味 みりん 薄口醤油 薄力粉<br>おろししょうが 片栗粉 上白糖                            | にら 玉ねぎ もやし ほうれん草<br>人参 しめじ えのき しいたけ(乾)                        | 牛乳<br>菓子      | スキムミルク いりこ<br>★どら焼き           |
| 28 | 木          | おでん オレンジ<br>大豆とさつまいもの揚げ煮       | 鶏手羽元 竹輪 うずらの卵(缶)<br>厚揚げ 大豆(水煮) 牛乳 いりこ                   | こんにやく さつまいも 和風だし みりん<br>薄口醤油 濃口醤油 片栗粉 三温糖   | 大根 人参 オレンジ  | 牛乳<br>菓子      | スキムミルク いりこ<br>牛乳 いりこ<br>菓子    |
| 29 | 金          | ラーメン<br>焼売 ふりかけ                | 豚肉 焼売 卵 牛乳 生クリーム<br>スキムミルク いりこ                          | 中華麺(乾) 鶏がらスープ 中華時<br>濃口醤油 薄口醤油 食塩 みりん 料理酒<br>ラー油 おろししょうが こんにやく ふりかけ<br>有塩バター グラニュー糖 薄力粉   | キャベツ もやし コーン<br>人参 玉ねぎ 葉ねぎ                                    | 牛乳<br>バナナ     | スキムミルク いりこ<br>★シュークリーム        |
| 30 | 土          | 魚の照り焼き<br>ごま酢和え 味噌汁            | サバ 竹輪 麦味噌<br>スキムミルク いりこ                                 | 濃口醤油 みりん 料理酒 サラダ油<br>ごま 米酢 三温糖 和風だし   | プロックリー 人参 コーン<br>玉ねぎ えのき 葉ねぎ                                  | 牛乳<br>菓子      | スキムミルク いりこ<br>菓子              |

※献立の中の主な食材をグループ分けしています。このグループ分けには、未満児の朝のおやつと昼食(ごはん)は含まれていません。

★は、手作りおやつです。●は、ご飯に掛けてもよい献立です。

**子どもが元気になる食事**

元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかり  
とるためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませ  
ましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、  
食べやすく、できるだけ家族そろって楽しく食事をする  
ことで心の元気がチャージできます。

**体を温める食べ物**

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番  
メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとよ  
り効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、  
免疫機能が高まり風邪の予防になります。  
朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。

11月8日は、5歳児  
クッキング活動(味噌作り)です。

※保護者の皆様へ※  
・爪を短く切っておいてください。  
・指に傷があるお子さん、当日体調が悪い  
お子さんも教えてください。爪が長かったり、  
指の切り傷、体調が悪いお子さんは、  
当日の活動内容を変更させていただくこともあ  
ります。