



11月の献立表



くぬぎ保育園

日付	曜日	おやつ(10時)	屋 食	おやつ(3時)	主な材料	カロリー
1	土	飲む ヨーグルト	カレーチキンピラフ コンソメスープ(わかめ・人参) オレンジ	牛乳 小袋入り菓子(クラッカー)	ドリンクヨーグルト 精白米 鶏もも(皮なし) たまねぎ にんじん グリーンピース ブイヨン 無塩バター カレー粉 わかめ オレンジ 牛乳 まあるいクラッカー	3歳未満児 383 Kcal 3歳以上児 423 Kcal
4	火	牛乳	ごはん 鮭のチーズ焼き 酢の物 中華スープ(玉ねぎ・もやし)	牛乳 抹茶蒸しパン	牛乳 精白米 鮭 ノンエッグマヨネーズ 食塩 こしょう チーズ キャベツ きゅうりにんじん わかめ 油揚げ 漬口しょうゆ 三温糖 みりん 穀物酢 中華だし たまねぎ もやし 薄力粉 ベーキングパウダー 調整豆乳 抹茶	3歳未満児 464 Kcal 3歳以上児 616 Kcal
5	水	飲む ヨーグルト	ごはん 蓮根のつくねバーグ ひじきの煮物 すまし汁(小松菜・麩)	お茶 焼きそば	ドリンクヨーグルト 精白米 鶏ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ 蓮根 しょうが パン粉 食塩 漬口しょうゆ 三温糖 みりん 酒 片栗粉 ひじき 油揚げ にんじん 和風だし 漬口しょうゆ 昆布だし こまつな 香茶 中華めん ぶたばら キャベツ もやし 焼きそば粉末ソース あおのり 調合油	3歳未満児 460 Kcal 3歳以上児 530 Kcal
6	木	牛乳	ごはん 豚肉のごまだれがけ ツナとキャベツの和え物 コンソメスープ(人参・しめじ)	牛乳 キャラメルポテト	牛乳 精白米 ぶたもも 料理酒 みそ いりごま すりごま 三温糖 穀物酢 みりん まぐろ油漬缶詰 キャベツ にんじん きゅうり 漬口しょうゆ ブイヨン ぶなしめじ さつまいも 調合油 砂糖 水 生クリーム 無塩バター	3歳未満児 515 Kcal 3歳以上児 634 Kcal
7	金	牛乳	和風あんかけ丼 具沢山みそ汁 ビーチゼリー	牛乳 マシュマロクリスピー	牛乳 ぶたもも はくさい たまねぎ にんじん ぶなしめじ 片栗粉 漬口しょうゆ 三温糖 みりん 和風だし 精白米 だいこん 木綿豆腐 みそ 昆布だし ビーチゼリー コーンフレーク マシュマロ 無塩バター	3歳未満児 529 Kcal 3歳以上児 604 Kcal
8	土	飲む ヨーグルト	牛丼 すまし汁(わかめ・麩) パナナ	牛乳 お米のスナック コーンバー	ドリンクヨーグルト 牛かた たまねぎ にんじん 漬口しょうゆ 三温糖 和風だし おろししょうが 調合油 精白米 漬口しょうゆ 昆布だし わかめ ふ パナナ 牛乳 お米のスナック コーンバー	3歳未満児 444 Kcal 3歳以上児 524 Kcal
10	月	牛乳	ごはん カレイのバター醤油焼き 白菜の昆布和え すまし汁(豆腐・玉ねぎ)	牛乳 ジャムサンド	牛乳 精白米 カラスガレイ 無塩バター 漬口しょうゆ みりん 三温糖 はくさい キャベツ きゅうりにんじん 塩昆布 漬口しょうゆ 和風だし 昆布だし 木綿豆腐 たまねぎ 食パン いちごジャム	3歳未満児 425 Kcal 3歳以上児 544 Kcal
11	火	牛乳	ビーフカレー コールスローサラダ ぶどうゼリー	牛乳 サラダせんべい オレンジ	牛乳 牛かた たまねぎ にんじん じゃがいも カレールウ 調合油 精白米 カレー粉 ウスターソース ケチャップ キャベツ コーン きゅうり 穀物酢 三温糖 みりん 食塩 ぶどうゼリー サラダせんべい オレンジ	3歳未満児 551 Kcal 3歳以上児 658 Kcal
12	水	飲む ヨーグルト	ごはん 竹輪の磯辺揚げ 切干大根の煮物 みそ汁(かぼちゃ・わかめ)	牛乳 きな粉麩ラスク	ドリンクヨーグルト 精白米 竹輪 薄力粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 青のり油 切干大根 人参 油揚げ グリーンピース 漬口しょうゆ 三温糖 みりん 和風だし みそ 昆布だし かぼちゃ わかめ 牛乳 ふ バター きな粉	3歳未満児 501 Kcal 3歳以上児 601 Kcal
13	木	牛乳	ごはん 豚肉のしょうが炒め ほうれん草のごま和え 中華スープ(えのき・コーン)	牛乳 やきいも	牛乳 精白米 ぶたもも たまねぎ 漬口しょうゆ みりん おろししょうが ほうれん草 キャベツ きゅうりにんじん 塩昆布 漬口しょうゆ すりごま 中華だし えのきたけ コーン さつまいも 食塩	3歳未満児 435 Kcal 3歳以上児 534 Kcal
14	金	牛乳	パン 野菜と鶏肉のトマト煮込み スパサラダ パナナ	お茶 昆布おにぎり	牛乳 ドッグパン 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも トマトホール缶 三温糖 塩 漬口しょうゆ ケチャップ ウスターソース ブイヨン スパゲティ キャベツ きゅうり ノンエッグマヨネーズ パナナ 香茶 精白米 塩昆布 ごま	3歳未満児 549 Kcal 3歳以上児 621 Kcal
15	土	飲む ヨーグルト	ツナの和風スパゲティ コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ) オレンジ	牛乳 小袋入り菓子(クラッカー)	ドリンクヨーグルト スパゲティ まぐろ油漬缶詰 たまねぎ にんじん ぶなしめじ コーン 漬口しょうゆ 和風だし ブイヨン キャベツ オレンジ 牛乳 まあるいクラッカー	3歳未満児 388 Kcal 3歳以上児 394 Kcal
17	月	牛乳	ごはん 鮭のチーズ焼き 酢の物 中華スープ(玉ねぎ・もやし)	牛乳 抹茶蒸しパン	牛乳 精白米 鮭 ノンエッグマヨネーズ 食塩 こしょう チーズ キャベツ きゅうりにんじん わかめ 油揚げ 漬口しょうゆ 三温糖 みりん 穀物酢 中華だし たまねぎ もやし 薄力粉 ベーキングパウダー 調整豆乳 抹茶	3歳未満児 464 Kcal 3歳以上児 616 Kcal
18	火	牛乳	ごはん 蓮根のつくねバーグ ひじきの煮物 すまし汁(小松菜・麩)	お茶 焼きそば	牛乳 精白米 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ ねんころ おろししょうが パン粉 塩 漬口しょうゆ 三温糖 みりん 料理酒 片栗粉 ひじき 油揚げ にんじん 和風だし 漬口しょうゆ 昆布だし こまつな ふ 香茶 中華めん ぶたばら キャベツ もやし 焼きそば粉末ソース あおのり 調合油	3歳未満児 441 Kcal 3歳以上児 530 Kcal
19	水	誕生会	ゆかり胡麻ご飯 鶏肉の甘辛だれ おかか和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ) みかんゼリー	アップルジュース いちごケーキとホイップ	ドリンクヨーグルト 精白米 ふりかけ(ゆかり) いりごま 鶏もも 片栗粉 漬口しょうゆ 三温糖 油 キャベツ きゅうり 人参 もやし かつお節 漬口しょうゆ みそ 和風だし 昆布だし たまねぎ わかめ みかんゼリー りんごジュース 薄力粉 ベーキングパウダー いちごジャム 調整豆乳 生クリーム グラニュー糖	3歳未満児 656 Kcal 3歳以上児 767 Kcal
20	木	牛乳	ごはん 豚肉のごまだれがけ ツナとキャベツの和え物 コンソメスープ(人参・しめじ)	牛乳 キャラメルポテト	牛乳 精白米 ぶたもも 料理酒 みそ いりごま すりごま 三温糖 穀物酢 みりん まぐろ油漬缶詰 キャベツ にんじん きゅうり 漬口しょうゆ ブイヨン ぶなしめじ さつまいも 調合油 砂糖 水 生クリーム 無塩バター	3歳未満児 515 Kcal 3歳以上児 634 Kcal
21	金	牛乳	和風あんかけ丼 具沢山みそ汁 ビーチゼリー	牛乳 マシュマロクリスピー	牛乳 ぶたもも はくさい たまねぎ にんじん ぶなしめじ 片栗粉 漬口しょうゆ 三温糖 みりん 和風だし 精白米 だいこん 木綿豆腐 みそ 昆布だし ビーチゼリー コーンフレーク マシュマロ 無塩バター	3歳未満児 529 Kcal 3歳以上児 604 Kcal
22	土	飲む ヨーグルト	カレーチキンピラフ コンソメスープ(わかめ・人参) オレンジ	牛乳 小袋入り菓子(クラッカー)	ドリンクヨーグルト 精白米 鶏もも(皮なし) たまねぎ にんじん グリーンピース ブイヨン 無塩バター カレー粉 わかめ オレンジ 牛乳 まあるいクラッカー	3歳未満児 383 Kcal 3歳以上児 423 Kcal
25	火	牛乳	ごはん カレイのバター醤油焼き 白菜の昆布和え すまし汁(豆腐・玉ねぎ)	牛乳 ジャムサンド	牛乳 精白米 カラスガレイ 無塩バター 漬口しょうゆ みりん 三温糖 はくさい キャベツ きゅうりにんじん 塩昆布 漬口しょうゆ 和風だし 昆布だし 木綿豆腐 たまねぎ 食パン いちごジャム	3歳未満児 425 Kcal 3歳以上児 544 Kcal
26	水	飲む ヨーグルト	ビーフカレー コールスローサラダ ぶどうゼリー	牛乳 サラダせんべい オレンジ	ドリンクヨーグルト 牛かた たまねぎ 人参 じゃがいも カレールウ 油 精白米 カレー粉 ウスターソース ケチャップ キャベツ コーン きゅうり 穀物酢 三温糖 みりん 塩 ぶどうゼリー 牛乳 サラダせんべい オレンジ	3歳未満児 570 Kcal 3歳以上児 658 Kcal
27	木	牛乳	ごはん 竹輪の磯辺揚げ 切干大根の煮物 みそ汁(かぼちゃ・わかめ)	牛乳 きな粉麩ラスク	牛乳 精白米 竹輪 薄力粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ あおのり油 切干大根 にんじん 油揚げ グリーンピース 漬口しょうゆ 三温糖 みりん 和風だし みそ 昆布だし かぼちゃ わかめ ふ 無塩バター きな粉	3歳未満児 482 Kcal 3歳以上児 601 Kcal
28	金	牛乳	ごはん 豚肉のしょうが炒め ほうれん草のごま和え 中華スープ(えのき・コーン)	牛乳 やきいも	牛乳 精白米 ぶたもも たまねぎ 漬口しょうゆ みりん おろししょうが ほうれん草 キャベツ きゅうりにんじん 塩昆布 漬口しょうゆ すりごま 中華だし えのきたけ コーン さつまいも 食塩	3歳未満児 435 Kcal 3歳以上児 534 Kcal
29	土	飲む ヨーグルト	牛丼 すまし汁(わかめ・麩) パナナ	牛乳 お米のスナック コーンバー	ドリンクヨーグルト 牛かた たまねぎ にんじん 漬口しょうゆ 三温糖 和風だし おろししょうが 調合油 精白米 漬口しょうゆ 昆布だし わかめ ふ パナナ 牛乳 お米のスナック コーンバー	3歳未満児 444 Kcal 3歳以上児 524 Kcal



さつまいも



さつまいもがたくさん採れる季節になりました。
さつまいもといっても様々な種類があり、鳴門金時や紅あずまといったホクホク系、
シルクスweetや安納芋等のねっとり系等がありますね。料理によって使い分けたり、
好みの品種を見つけて食べ比べをしたりすると楽しいですね。
さつまいもは、便秘解消に効果的な食物繊維が豊富に含まれています。
保育園でも11月のおやつには「焼き芋」や「キャラメルポテト」が登場しますよ♪

