

11月メニュー表

☆献立、おやつは変更になる可能性があります

令和7年度 常盤学園保育所

| 日  | 曜日 | 行事予定        | 献立                                          | 材 料                             |                       |                                 |                     |                             |                       |                              |                        |                            |                   | おやつ |                |         |
|----|----|-------------|---------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------|---------------------------------|---------------------|-----------------------------|-----------------------|------------------------------|------------------------|----------------------------|-------------------|-----|----------------|---------|
| 1  | 土  |             | ごはん<br>肉じゃが<br>キャベツのスープ                     | 精白米<br>人参<br>キャベツ               | 50<br>15<br>10        | 牛肉<br>糸こんにゃく<br>コーン             | 15<br>10<br>6       | ジャガイモ<br>砂糖<br>鶏がら          | 60<br>2<br>1          | 玉ねぎ<br>砂糖<br>塩               | 30<br>2<br>0.1         | 三皮豆<br>しょうゆ<br>しょうゆ        | 5<br>3<br>2       | 牛乳  | バナナ            | ほたはた焼き  |
| 2  | 日  |             |                                             |                                 |                       |                                 |                     |                             |                       |                              |                        |                            |                   |     |                |         |
| 3  | 月  | 文化の日        |                                             |                                 |                       |                                 |                     |                             |                       |                              |                        |                            |                   |     |                |         |
| 4  | 火  |             | ごはん<br>竹輪の磯部揚げ<br>白菜のお浸し<br>玉ねぎの味噌汁         | 精白米<br>白菜<br>人参                 | 50<br>60<br>10        | 竹輪<br>人参<br>じゃがいも               | 2<br>5<br>10        | 大ぶら粉<br>砂糖<br>煮みそ           | 6<br>1<br>5           | 水<br>しょうゆ<br>白みそ             | 6<br>2<br>5            | 青のり<br>玉ねぎ<br>煮干し          | 0.2<br>20<br>3    | 牛乳  | ビスコ            | ほかうけ    |
| 5  | 水  |             | ごはん<br>カレー<br>拌三条                           | 精白米<br>グリーン<br>キャベツ             | 50<br>15<br>3         | 牛肉<br>カレールー<br>砂糖               | 20<br>14<br>3       | ジャガイモ<br>えのき<br>しょうゆ        | 50<br>6<br>3          | 人参<br>キャベツ<br>酢              | 15<br>20<br>3          | 玉ねぎ<br>人参                  | 30<br>10          | 牛乳  | 豆腐ドーナツ         | いりこ     |
| 6  | 木  |             | ごはん<br>鶏肉のマーメイド焼き<br>ドレッシングサラダ<br>きのこスープ    | 精白米<br>キャベツ<br>しめじ              | 50<br>25<br>8         | 鶏肉<br>人参<br>キャベツ                | 60<br>10<br>10      | マーメイド<br>きゅうり<br>鶏がら        | 5<br>20<br>1          | しょうゆ<br>フレッシュドレッシング<br>塩     | 2<br>4<br>0.1          | 酒<br>えのき<br>しょうゆ           | 1<br>8<br>2       | 牛乳  | プチケーキ          | ソフトせんべい |
| 7  | 金  |             | ごはん<br>ピザハ<br>豆腐と玉ねぎのスープ                    | 精白米<br>青ピーマン<br>ごま油<br>塩        | 50<br>8<br>1.5<br>0.2 | 牛肉<br>ごま<br>酒<br>しょうゆ           | 25<br>2<br>1<br>3   | ぜんまい<br>ごま<br>木綿豆腐<br>煮干し   | 15<br>2<br>30<br>3    | もやし<br>砂糖<br>玉ねぎ<br>煮干し      | 15<br>5<br>10          | 人参<br>しょうゆ<br>青ネギ          | 15<br>8<br>3      | 牛乳  | イチゴヨーグルト       | えびちび    |
| 8  | 土  |             | ごはん<br>豚肉の野菜炒め<br>玉ねぎとわかめのスープ<br>ヤクルト       | 精白米<br>もやし<br>ごま油<br>しょうゆ       | 50<br>15<br>1<br>2.5  | 豚肉<br>玉ねぎ<br>玉ねぎ                | 15<br>30<br>10      | キャベツ<br>油<br>わかめ            | 35<br>3<br>3          | 青ピーマン<br>塩<br>人参             | 10<br>0.3<br>10        | 人参<br>しょうゆ<br>鶏ガラ          | 10<br>1<br>0.8    | 牛乳  | みかん            | 星食べう    |
| 9  | 日  |             |                                             |                                 |                       |                                 |                     |                             |                       |                              |                        |                            |                   |     |                |         |
| 10 | 月  |             | ごはん<br>ハヤシ<br>ツナサラダ<br>きつまずの天ぷら             | 精白米<br>グリーン<br>ツナ<br>きつまずの天ぷら   | 50<br>3<br>12         | 牛肉<br>ハヤシルー(箱)<br>レモン汁          | 20<br>1<br>1        | ジャガイモ<br>ハヤシブレイク<br>酢       | 30<br>2<br>3          | 人参<br>ツナ缶<br>砂糖              | 15<br>10<br>1          | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>きつまず        | 40<br>30<br>30    | 牛乳  | ハッピーターン        | バームクーヘン |
| 11 | 火  | 検尿検査        | ごはん<br>鶏の糸焼き<br>ごま和え<br>豆腐のすまし汁             | 精白米<br>鶏肉<br>キャベツ<br>青ネギ        | 50<br>3<br>2<br>3     | 鶏肉<br>キャベツ<br>わかめ               | 25<br>5<br>2        | 酒<br>きゅうり<br>しょうゆ<br>塩      | 1.5<br>20<br>2<br>0.2 | しょうゆ<br>人参<br>木綿豆腐<br>煮干し    | 1.5<br>5<br>25<br>3    | 砂糖<br>ごま<br>人参<br>煮干し      | 1<br>1<br>5       | 牛乳  | りんご            | ウエハース   |
| 12 | 水  |             | ごはん<br>肉みそ丼<br>けんちん汁                        | 精白米<br>青ピーマン<br>しょうゆ<br>人参      | 50<br>5<br>2<br>2     | 豚ミンチ<br>しめじ<br>木綿豆腐<br>青ネギ      | 50<br>10<br>30<br>3 | しょうが<br>煮みそ<br>薄揚げ<br>煮干し   | 0.5<br>2<br>3<br>0.5  | 玉ねぎ<br>しょうゆ<br>じゃがいも<br>しょうゆ | 20<br>5<br>20<br>3     | 煮ピーマン<br>さとう<br>ごぼう<br>煮干し | 5<br>3<br>10<br>3 | 牛乳  | ココアマフィン        | 揚げせんべい  |
| 13 | 木  |             | ごはん<br>魚のマヨネーズ焼き<br>もやしと人参のお浸し<br>揚げと野菜の味噌汁 | 精白米<br>もやし<br>青ネギ<br>煮みそ        | 50<br>30<br>3<br>5    | 白身魚<br>人参<br>玉ねぎ                | 15<br>15<br>15      | 白みそ<br>砂糖<br>人参             | 2<br>5<br>5           | マヨネーズ<br>しょうゆ<br>煮干し         | 2<br>2.5<br>3          | 酒<br>薄揚げ<br>白みそ            | 1<br>5<br>5       | 牛乳  | 野菜ゼリー          | ムーンライト  |
| 14 | 金  |             | ごはん<br>豚肉<br>中華スープ                          | 精白米<br>豚肉<br>砂糖<br>干しいたけ        | 50<br>15<br>2<br>1    | 豚肉(薄切り)<br>青ピーマン<br>しょうゆ<br>わかめ | 25<br>5<br>2<br>2   | しょうが<br>片栗粉<br>片栗粉<br>鶏ガラ   | 1<br>3<br>2<br>0.8    | 玉ねぎ<br>しょうゆ<br>酢<br>しょうゆ     | 4.5<br>1.5<br>3<br>2.5 | 人参<br>コンソメ<br>もやし          | 20<br>0.8<br>10   | 牛乳  | スイートポテト        | リッツ     |
| 15 | 土  |             | ごはん<br>肉じゃが<br>キャベツのスープ                     | 精白米<br>人参<br>キャベツ               | 50<br>25<br>10        | 牛肉<br>糸こんにゃく<br>コーン             | 15<br>10<br>6       | ジャガイモ<br>油<br>鶏がら           | 60<br>2<br>1          | 玉ねぎ<br>砂糖<br>塩               | 30<br>2<br>0.1         | 三皮豆<br>しょうゆ<br>しょうゆ        | 5<br>3<br>2       | 牛乳  | バナナ            | ほたはた焼き  |
| 16 | 日  |             |                                             |                                 |                       |                                 |                     |                             |                       |                              |                        |                            |                   |     |                |         |
| 17 | 月  |             | ごはん<br>カレーミート<br>拌三条                        | 精白米<br>カレー<br>油<br>はるきめ<br>しょうゆ | 50<br>0.5<br>6<br>3   | 豚ひき肉<br>カレールー<br>キャベツ<br>酢      | 20<br>2<br>2<br>3   | 玉ねぎ<br>水<br>人参              | 25<br>30<br>10        | 人参<br>塩<br>きゅうり              | 10<br>0.4<br>15        | 水菜大豆<br>片栗粉<br>砂糖          | 9<br>1<br>3       | 牛乳  | 豆腐ドーナツ         | いりこ     |
| 18 | 火  | 検尿検査予備日     | ごはん<br>竹輪の磯部揚げ<br>白菜のお浸し<br>玉ねぎの味噌汁         | 精白米<br>白菜<br>人参                 | 50<br>60<br>10        | 竹輪<br>人参<br>じゃがいも               | 2<br>5<br>10        | 大ぶら粉<br>砂糖<br>煮みそ           | 6<br>1<br>5           | 水<br>しょうゆ<br>白みそ             | 6<br>2<br>5            | 青のり<br>玉ねぎ<br>煮干し          | 0.2<br>20<br>3    | 牛乳  | ビスコ            | ほかうけ    |
| 19 | 水  | 社会見学(ば・き・ら) |                                             |                                 |                       |                                 |                     |                             |                       |                              |                        |                            |                   | 牛乳  | ミニゼリー          | ほりんこ    |
| 20 | 木  |             | ごはん<br>鶏肉のマーメイド焼き<br>ドレッシングサラダ<br>きのこスープ    | 精白米<br>キャベツ<br>しめじ              | 50<br>25<br>8         | 鶏肉<br>キャベツ                      | 60<br>10<br>10      | マーメイド<br>フレッシュドレッシング<br>鶏がら | 5<br>20<br>1          | しょうゆ<br>フレッシュドレッシング<br>塩     | 2<br>4<br>0.1          | 酒<br>えのき<br>しょうゆ           | 1<br>8<br>2       | 牛乳  | プチケーキ          | ソフトせんべい |
| 21 | 金  |             | ごはん<br>ピザハ<br>豆腐と玉ねぎのスープ                    | 精白米<br>青ピーマン<br>ごま油<br>塩        | 50<br>8<br>1.5<br>0.2 | 牛肉<br>ごま<br>酒<br>しょうゆ           | 25<br>2<br>1<br>3   | ぜんまい<br>ごま<br>木綿豆腐<br>煮干し   | 15<br>2<br>30<br>3    | もやし<br>砂糖<br>玉ねぎ<br>煮干し      | 15<br>5<br>10          | 人参<br>しょうゆ<br>青ネギ          | 15<br>8<br>3      | 牛乳  | イチゴヨーグルト       | えびちび    |
| 22 | 土  |             | ごはん<br>豚肉の野菜炒め<br>玉ねぎとわかめのスープ<br>ヤクルト       | 精白米<br>もやし<br>ごま油<br>しょうゆ       | 50<br>15<br>1<br>2.5  | 豚肉<br>玉ねぎ<br>玉ねぎ                | 15<br>30<br>10      | キャベツ<br>油<br>わかめ            | 35<br>2<br>3          | 青ピーマン<br>塩<br>人参             | 10<br>0.3<br>10        | 人参<br>しょうゆ<br>鶏ガラ          | 10<br>1<br>0.8    | 牛乳  | みかん            | 星食べう    |
| 23 | 日  | 勤労感謝の日      |                                             |                                 |                       |                                 |                     |                             |                       |                              |                        |                            |                   |     |                |         |
| 24 | 月  | 勤労感謝の日振替    |                                             |                                 |                       |                                 |                     |                             |                       |                              |                        |                            |                   |     |                |         |
| 25 | 火  |             | ごはん<br>鶏の糸焼き<br>ごま和え<br>豆腐のすまし汁             | 精白米<br>鶏肉<br>人参<br>青ネギ          | 50<br>3<br>2<br>3     | 鶏肉<br>キャベツ<br>砂糖<br>わかめ         | 50<br>25<br>2<br>2  | 酒<br>きゅうり<br>しょうゆ<br>塩      | 1.5<br>20<br>3<br>0.2 | しょうゆ<br>人参<br>木綿豆腐<br>しょうゆ   | 1.5<br>5<br>25<br>3    | 砂糖<br>ごま<br>人参<br>煮干し      | 1<br>1<br>5       | 牛乳  | りんご            | ウエハース   |
| 26 | 水  | 誕生日会・身体測定   | ごはん<br>肉みそ丼<br>けんちん汁                        | 精白米<br>青ピーマン<br>しょうゆ<br>人参      | 50<br>2<br>2<br>5     | 豚ミンチ<br>しめじ<br>木綿豆腐<br>青ネギ      | 50<br>10<br>30<br>3 | しょうが<br>煮みそ<br>薄揚げ<br>煮干し   | 0.5<br>2<br>3<br>0.5  | 玉ねぎ<br>しょうゆ<br>じゃがいも<br>しょうゆ | 20<br>5<br>20<br>3     | 煮ピーマン<br>さとう<br>ごぼう<br>煮干し | 5<br>3<br>10<br>3 | 牛乳  | ココアマフィン        | 揚げせんべい  |
| 27 | 木  | 内科検診        | ごはん<br>魚のマヨネーズ焼き<br>もやしと人参のお浸し<br>揚げと野菜の味噌汁 | 精白米<br>もやし<br>青ネギ<br>煮みそ        | 50<br>30<br>3<br>5    | 白身魚<br>人参<br>玉ねぎ                | 15<br>15<br>15      | 白みそ<br>砂糖<br>人参             | 2<br>1<br>1           | マヨネーズ<br>しょうゆ<br>煮干し         | 2<br>2.5<br>3          | 酒<br>薄揚げ<br>白みそ            | 1<br>5<br>5       | 牛乳  | 野菜ゼリー          | ムーンライト  |
| 28 | 金  |             | ごはん<br>豚肉<br>中華スープ                          | 精白米<br>豚肉<br>砂糖<br>干しいたけ        | 50<br>15<br>2<br>1    | 豚肉(薄切り)<br>青ピーマン<br>しょうゆ<br>わかめ | 25<br>5<br>2<br>3   | しょうが<br>片栗粉<br>片栗粉<br>鶏ガラ   | 1<br>3<br>2<br>0.8    | 玉ねぎ<br>しょうゆ<br>酢<br>しょうゆ     | 4.5<br>1.5<br>3<br>2.5 | 人参<br>コンソメ<br>もやし          | 20<br>0.8<br>10   | 牛乳  | スイートポテト        | リッツ     |
| 29 | 土  | サッカー大会(き・ら) | うどん・ハン<br>餃子・イチゴパン<br>バナナ                   | 卵<br>小麦                         |                       | 乳                               |                     | 小麦                          |                       | 卵                            |                        | 乳                          |                   | 牛乳  | きな粉せんべい        | ミニドーナツ  |
| 30 | 日  |             |                                             |                                 |                       |                                 |                     |                             |                       |                              |                        |                            |                   | 牛乳  | 小豆<br>大豆<br>牛乳 |         |