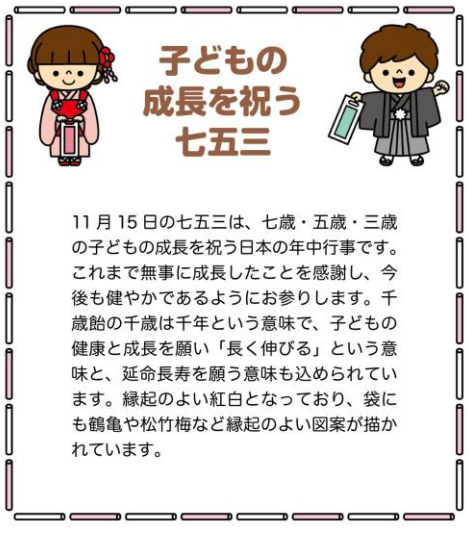
11月の献立

令和6年度　　吉岡町第四保育園

日	曜	未満児おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	おせんべい	ご飯 のりマヨチキン 小松菜のゆかり和え 里芋のみそ汁 牛乳	ホットケーキ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 マヨネーズ 料理酒 食塩 あおのり ゆかり かつおだし 豆みそ ホットケーキミックス 麦茶 メープルシロップ	若鶏もも 絹ごし豆腐 普通牛乳	こまつな にんじん きゅうり さといも 長ねぎ
2	土	おせんべい	塩焼きそば	ミニゼリーオレンジ	しょうゆせんべい 中華めん 食塩 顆粒中華だし ごま油 ミニゼリー		りょくとうもやし にんじん キャベツ
4	月	振替休日					
5	火	おせんべい	ご飯 たらのネギみそ焼き 筑前煮 もずく汁 牛乳	豆腐団子(あんこ) 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 砂糖 甘みそ みりん風調味料 調合油 濃口しょうゆ 顆粒和風だし かつおだし 食塩 だんご粉 つぶしあん 麦茶	すけとうだら 蒸しかまぼこ 普通牛乳 充てん豆腐	長ねぎ さといも れんこん ごぼう にんじん 生しいたけ さやいんげん おきなわもずく 糸みつば
6	水	おせんべい	ケチャップライス チキンソテー キャベツチーズサラダ オニオンスープ 牛乳	りんごヨーグルトケーキ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 食塩 オリーブ油 調合油 穀物酢 コンソメ 薄力粉 ベーキングパウダー 砂糖 ホイップクリーム 麦茶	ベーコン 若鶏もも チーズ 普通牛乳 プレーンヨーグルト	青ピーマン にんじん トマトケチャップ キャベツ きゅうり たまねぎ パセリ りんご レモン果汁
7	木	おせんべい	ご飯 餃子 春雨ナムル マーボー豆腐 牛乳	オレンジゼリー	しょうゆせんべい 精白米 緑豆はるさめ 濃口しょうゆ 砂糖 穀物酢 ごま油 マーボー豆腐の素 調合油 片栗粉 寒天	ぎょうざ ロースハム 錦糸卵 木綿豆腐 ぶたひき肉 普通牛乳	きゅうり にんじん 長ねぎ 生しいたけ オレンジジュース みかん缶詰
8	金	おせんべい	肉汁うどん 竹輪の磯部揚げ バナナ 牛乳	フレンチトースト 麦茶	しょうゆせんべい うどん 調合油 めんつゆ あおのり 天ぷら粉 濃口しょうゆ 食パン 砂糖 麦茶	ぶたもも 焼き竹輪 普通牛乳 鶏卵	長ねぎ だいこん にんじん バナナ
9	土	おせんべい	きつねうどん	ミニゼリーぶどう	しょうゆせんべい うどん めんつゆ ミニゼリー	味付けいなり	長ねぎ にんじん わかめ
11	月	ミニゼリーぶどう	ハヤシライス ひじきと枝豆のサラダ みかん 牛乳	たこやき 麦茶	ミニゼリー 精白米 ハヤシルウ 調合油 マヨネーズ めんつゆ すりごま 濃厚ソース かつお節 麦茶	ぶたかたロース まぐろ油漬缶詰 普通牛乳 たこ焼き	たまねぎ マッシュルーム水煮缶 にんじん 乾ひじき えだまめ コーン缶詰粒 みかん
12	火	おせんべい	ビビンバ風混ぜご飯 春巻き もやしときゅうりのゴマ酢和え 豆腐とわかめのスープ 牛乳	さつまいもドーナツ 麦茶	しょうゆせんべい 調合油 砂糖 濃口しょうゆ ごま油 いりごま 精白米 穀物酢 すりごま 鶏がらだし 食塩 麦茶 ホットケーキミックス	ぶたひき肉 はるまき ロースハム 木綿豆腐 普通牛乳	にら 生しいたけ 長ねぎ にんじん りょくとうもやし きゅうり カットわかめ えのきたけ さつまいも
13	水	おせんべい	さつまいもごはん カレイあんかけ キャベツ浅漬け 小松菜と油揚げの味噌汁 麦茶	カスタードプリン	しょうゆせんべい 精白米 食塩 片栗粉 顆粒和風だし 調合油 砂糖 濃口しょうゆ 浅漬けの素 豆みそ かつおだし 麦茶	蒸しかまぼこ からすがれい 油揚げ 普通牛乳	さつまいも たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ きゅうり こまつな かぼちゃ
14	木	おせんべい	野菜ラーメン 肉だんご甘辛煮 バナナ 牛乳	菜飯おにぎり 麦茶	しょうゆせんべい 中華めん 塩ラーメンスープ 片栗粉 濃口しょうゆ 調合油 精白米 菜めし いりごま 麦茶	ぶたかたロース 蒸しかまぼこ ぶたひき肉 絹ごし豆腐 普通牛乳	キャベツ コーン缶詰粒 りょくとうもやし にんじん たまねぎ 生しいたけ トマトケチャップ バナナ 焼きのり
15	金	おせんべい	赤飯 鮭フライ レンコンサラダ 豚汁 ジョア	みかんパイ 麦茶	しょうゆせんべい もち いりごま パン粉 薄力粉 調合油 中濃ソース 砂糖 すりごま 濃口しょうゆ ごま油 穀物酢 甘みそ かつおだし パイ皮 ホイップクリーム 麦茶	さけ ぶたもも ジョア	れんこん キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう 板こんにゃく 長ねぎ みかん缶詰 ささげ
16	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーりんご	しょうゆせんべい 中華めん 中濃ソース 調合油 ミニゼリー		にんじん りょくとうもやし キャベツ
18	月	ミニゼリーオレンジ	ご飯 鶏チリソース 茎わかめのサラダ きのこと豆腐のスープ 牛乳	玄米フレーククッキー 麦茶	ミニゼリー 精白米 砂糖 マヨネーズ めんつゆ すりごま 食塩 コンソメ有塩バター 薄力粉 コーンフレーク 砂糖 麦茶	若鶏もも かにかまぼこ 木綿豆腐 普通牛乳	長ねぎ トマトケチャップ くきわかめ きゅうり スイートコーン 生しいたけ ほんしめじ えのきたけ
19	火	おせんべい	ご飯 たらの甘辛揚げ ひじきの五目煮 厚揚げの味噌汁 牛乳	のりしおポップコーン 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 塩コショウ 片栗粉 濃口しょうゆ みりん 砂糖 穀物酢 ごま 調合油 豆みそ 顆粒和風だし あおのり 食塩 麦茶	すけとうだら 大豆水煮 さつま揚げ 生揚げ普通牛乳	おろししょうが 乾ひじき えだまめ にんじん しらたき たまねぎ あさつき ポップコーン
20	水	おせんべい	ネギ塩豚丼 もやしナムル 中華スープ キャンディチーズ 牛乳	麩かりんとう 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 鶏がらだし 食塩 濃口しょうゆ いりごま ごま油 緑豆はるさめ 中華だし 釜焼きふ 黒砂糖 麦茶	ぶたかたロース かにかまぼこ プロセスチーズ 普通牛乳	長ねぎ たまねぎ だいずもやし きゅうり にんじん えのきたけ
21	木	おせんべい	ご飯 さばの照り焼き さといものごま和え 大根の味噌汁 牛乳	さつまいもチップス 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 濃口しょうゆ みりん風調味料 料理酒 砂糖 片栗粉 すりごま 豆みそ 麦茶	さば 油揚げ 普通牛乳	さといも さやいんげん にんじん だいこん あさつき さつまいも
22	金	おせんべい	ご飯 豚肉のバーベキューソース炒め マカロニサラダ コンソメスープ 麦茶	フルーチェ	しょうゆせんべい 精白米 濃口しょうゆ 中濃ソース 砂糖 マカロニ マヨネーズ 食塩 コンソメ フルーチェ 麦茶	ぶたかた まぐろ油漬缶詰 普通牛乳	たまねぎ トマトケチャップ おろしにんにく おろししょうが きゅうり にんじん ぶなしめじ パセリ
23	土	勤労感謝の日					
25	月	ミニゼリーりんご	ご飯 ホッケフライ ワカメの酢の物 麩の味噌汁 牛乳	オレオクレープ	ミニゼリー 精白米 薄力粉 パン粉 お好み焼きソース 食塩 砂糖 穀物酢 濃口しょうゆ 甘みそ 釜焼きふ かつおだし 麦茶 オレオ ホイップクリーム ココア	ほっけ かにかまぼこ 木綿豆腐 普通牛乳	カットわかめ きゅうり にんじん
26	火	おせんべい	キャベツとベーコンのペペロンチーノ 豆サラダ りんご ジョア	おかかおにぎり 麦茶	しょうゆせんべい スパゲティ オリーブ油 食塩 こしょう 穀物酢 調合油 砂糖 精白米 かつお節 濃口しょうゆ 麦茶	ベーコン 大豆 チーズ ジョア	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ おろしにんにく ミックスビーンズ きゅうり にんじん スイートコーン りんご ほしのり
27	水	おせんべい	ご飯 鯖のみそに もやしの塩昆布和え すまし汁 キャンディチーズ 牛乳	季節のおやつ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 豆みそ 砂糖 料理酒 みりん 濃口しょうゆ いりごま 釜焼きふ かつおだし 麦茶	さば プロセスチーズ 普通牛乳	りょくとうもやし きゅうり にんじん 塩昆布 糸みつば えのきたけ
28	木	おせんべい	照焼きチキンサンド サイコロサラダ キノコスープ バナナ 牛乳	ツナお好み焼き 麦茶	しょうゆせんべい ロールパン 濃口しょうゆ 砂糖 調合油 マヨネーズ コンソメ 食塩 薄力粉 ベーキングパウダー お好み焼きソース オイスターソース かつお節 あおのり 麦茶	若鶏もも ロースハム 普通牛乳 絹ごし豆腐 まぐろ油漬缶詰	さつまいも きゅうり にんじん えのきたけ ぶなしめじ パセリ たまねぎ バナナ キャベツトマトケチャップ
29	金	おせんべい	ご飯 煮込みハンバーグ イカくんサラダ コーンスープ みかん 麦茶	お誕生日デザート 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 デミグラスソース 砂糖 穀物酢 調合油 塩コショウ コーンスープ ワッフル ホイップクリーム 麦茶	ハンバーグ いかくん製 普通牛乳	トマトケチャップ ぶなしめじ たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ みかん
30	土	おせんべい	焼うどん	ミニゼリーオレンジ	しょうゆせんべい ゆでうどん 調合油 ミニゼリー	魚肉ソーセージ	にんじん キャベツ りょくとうもやし

未満児　エネルギー:482Kcal　タンパク質:17.4g　脂肪:15.1g　カルシウム:239mg　鉄:2.4mg　塩分:1.7g
以上児　エネルギー:581Kcal　タンパク質:22.3g　脂肪:17.6g　カルシウム:253mg　鉄:3.8mg　塩分:2.1g

・二重線のメニューは新しいメニューです。　　◎献立は園の都合により変更することが