

月	火	水	木	金	土
	1 朝のおやつ(0・1) 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼 ブロッコリーサラダ なめこと豆腐の味噌汁 シリアル バナナ 保育園ミルク	2 朝のおやつ(0・1) もずく丼 ゆし豆腐 グリーンサラダ みかん トウモロコシ スティックチーズ むぎちゃ	3 文化の日 	4 朝のおやつ(0・1) ロールパン 鮭のムニエル コールスローサラダ かき卵汁 ぺったんこおにぎり むぎちゃ	5 朝のおやつ(0・1) 鶏てり焼き丼 ごまじゃこサラダ エノキと豆腐のスープ やきいも 保育園ミルク
7 朝のおやつ(0・1) タコライス ニラと豆腐のスープ シークァーサーゼリー きなこトースト 保育園ミルク	8 朝のおやつ(0・1) 胚芽ご飯 わかさぎのチーズフライ ブロッコリーとコーン炒め わかめとえのきの味噌汁 野菜ブリッツ 豆乳	9 朝のおやつ(0・1) 胚芽ご飯 ハンバーグ ピーマンの細切炒め オニオンスープ ぶどう 誕生日ケーキ 保育園ミルク	10 朝のおやつ(0・1) 胚芽ご飯 豆腐入りナゲット くーぶいりちー ベーコンのスープ スイートポテト 保育園ミルク	11 朝のおやつ(0・1) 胚芽ご飯 タンドリーチキン 大根サラダ 南瓜のポタージュ はと麦おこし 味付けいりこ 保育園ミルク	12 朝のおやつ(0・1) 鮭じゃこご飯 豆腐ちゃんぶるー 小松菜と油揚げの味噌汁 アンパンマンせんべい 保育園ミルク
14 朝のおやつ(0・1) ふくよかカレー グリーンサラダ 麩のすまし汁 スティックチーズ グレーゼリー リックラッカー むぎちゃ	15 朝のおやつ(0・1) 胚芽ご飯 チキンのゴマダレ焼き 島人参のきんぴら キャベツの味噌汁 芋天ぷら 保育園ミルク	16 朝のおやつ(0・1) 胚芽ご飯 白身魚のチーズ香りのせ カボチャサラダ すまし汁 青切ミカン 人参ロールパン プルーン 保育園ミルク	17 朝のおやつ(0・1) 胚芽ご飯 肉団子 春雨ナムル 麩のすまし汁 プリン 野菜スティック むぎちゃ	18 朝のおやつ(0・1) 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト みそおにぎり むぎちゃ	19 朝のおやつ(0・1) 胚芽ご飯 豚生姜焼き ごま和え(小松菜) シジとエノキのスープ 亀の甲せんべい 保育園ミルク
21 朝のおやつ(0・1) 胚芽ご飯 麻婆豆腐 胡瓜とトマトのツナサラダ わかめスープ ふむふむ 味付けいりこ 保育園ミルク	22 朝のおやつ(0・1) 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 五目大豆煮 豆苗の味噌汁 青切ミカン メロンパン 保育園ミルク	23 勤労感謝の日 	24 朝のおやつ(0・1) 胚芽ご飯 豆腐のカレーあんかけ ブロッコリーサラダ かき卵汁 黒糖くすもち 保育園ミルク	25 朝のおやつ(0・1) 胚芽ご飯 ポークソテー からし菜炒め 南瓜の味噌汁 ぼーぼー 豆乳	26 朝のおやつ(0・1) 胚芽ご飯 肉じゃが とろろ昆布汁 はちや米 保育園ミルク
28 朝のおやつ(0・1) 三色丼 もずく汁 柿 ジャムサンド 保育園ミルク	29 朝のおやつ(0・1) 胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き マセドアンサラダ 大根の味噌汁 バナナケーキ 豆乳	30 朝のおやつ(0・1) おべんとう  グレーゼリー せんべい むぎちゃ			
11月のしゅんのやさいはどれでしょう~♪  1. ハンダマ 2. ドラゴンフルーツ 3. 車エビ			こたえは・・・1. 2. 3 ぜんぶしゅんの食材です! 11月の旬の食材は他にもたくさんあるので、どの食材が旬の食材なのか買い物に行った際に観察してみるのも良いでしょう。 ちなみに・・・旬の食材には、栄養素が豊富です		

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	火	鶏肉 沖縄豆腐 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 三温糖 シリアル	アボカド トマト 胡瓜 なめこ ねぎ パナナ
2	水	豚ひき肉 ゆし豆腐 みそ スティックチーズ	精白米 マヨネーズ	もずく ビーマン コーン トマト 胡瓜 人参 レタス トウモロコシ 生姜 ねぎ みかん
3	木	文化の日		
4	金	鮭 卵 シラス	0-100 薄力粉 有塩バター 油 オリーブ油 三温糖 マネー 精白米	キャベツ トマト 人参 ねぎ 焼きのり 大葉 ベったら漬け
5	土	鶏肉 シラス 絹ごし豆腐 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 白ごま 三温糖 焼き芋	生姜 みず菜 刻み海苔 キャベツ 人参 胡瓜 えのき ねぎ
6	日			
7	月	合挽肉 プロセスチーズ 木綿豆腐 きな粉 保育園ミルク	精白米 油 片栗粉 食パン 三温糖 シークァーサーゼリー	玉葱 レタス トマト 白菜 しょうじく
8	火	わかさぎ 卵 粉チーズ ベーコン みそ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 有塩バター 三温糖 すり胡麻	アボカド コーン 白菜 玉葱 乾燥わかめ ねぎ 白菜 人参
9	水	合挽肉 卵 豚肉 大豆 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 パン粉(乾) 三温糖 じゃがいも 片栗粉 油 片栗粉 誕生日ケーキ	玉葱 ビーマン 人参 もやし トマト
10	木	鶏肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 チキアギー ベーコン 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 本みりん さつま芋 無塩バター 生クリーム 三温糖	玉葱 にんにく 生姜 刻み昆布 干椎茸 しょうじく 人参 もやし ねぎ ぶどう
11	金	鶏肉 プレーンヨーグルト 卵 普通牛乳 味付けいりこ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 有塩バター 生クリーム はと麦おこし	にんにく 大根 胡瓜 トマト かぼちゃ 玉葱
12	土	鮭 シラス 沖縄豆腐 豚肉 油揚げ みそ 保育園ミルク	精白米 油 アンパンマンせんべい	ねぎ 人参 キャベツ 玉葱 小松菜
13	日			
14	月	豚肉 ロース 鮭 スティックチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 有塩バター じゃがいも マヨネーズ グレープゼリー リッツクラッカー	人参 ねぎ 胡瓜 玉ねぎ 西洋南瓜 レタス トマト りんご グリーンピース
15	火	鶏肉 みそ 卵 保育園ミルク 鮭	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん すり胡麻 油 さつま芋 薄力粉	島にんじん 人参 しょうじく ほう菜 キャベツ
16	水	ホキ ビザ用チーズ 0-100 竹輪 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 オリーブ油 パン粉(乾) マカロニ マネー 人参 ロールパン	南瓜 胡瓜 ねぎ しめじ プレーン アーサ みかん
17	木	合挽き肉 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 三温糖 片栗粉 緑豆春雨 プリン 野菜スティック	玉ねぎ 人参 もやし 胡瓜 ねぎ
18	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 卵 固形ヨーグルト	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米	昆布(乾) 玉葱 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参 焼きのり
19	土	豚肉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 炒り胡麻 三温糖 片栗粉 亀の甲せんべい	生姜 小松菜 人参 もやし 胡瓜 しめじ えのき 長ねぎ
20	日			
21	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵 鮭 鮭ミソ 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 片栗粉 オリーブ油 生クリーム グラニュー糖	人参 しょうじく 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 トマト 乾燥わかめ えのき ねぎ
22	火	鯖 みそ 大豆 鶏肉 油揚げ みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 油 メロンパン	生姜 ごぼう こんにゃく 人参 干椎茸 さやいんげん トウモロコシ しめじ えのき 青切ミカン
23	水	勤労感謝の日		
24	木	沖縄豆腐 豚挽肉 卵 きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 片栗粉 オリーブ油 黒砂糖粉 タピオカ澱粉 芋くず粉	玉葱 しめじ さやいんげん ブロッコリー カリフラワー 人参 胡瓜 ねぎ
25	金	豚肉 卵 みそ 卵 普通牛乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 有塩バター 油 かつお粉 薄力粉 黒砂糖粉	生姜 ほう菜 キャベツ もやし 人参 南瓜 玉葱 ねぎ
26	土	豚肉 ロース 保育園ミルク	精白米 じゃがいも 本みりん 三温糖 油 はちま米	人参 玉葱 グリーンピース しらたき とろろ昆布 ねぎ
27	日			
28	月	鶏肉 卵 ちくわ 保育園ミルク	精白米 本みりん 片栗粉 油 片栗粉 食パン	生姜 小松菜 柿 もずく
29	火	鮭 みそ 豚挽肉 卵 豆乳 プロセスチーズ ヨーグルト	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 オリーブ油 本みりん じゃがいも 薄力粉 マヨネーズ	キャベツ 人参 大根 しめじ ねぎ 胡瓜 コーン パナナ
30	水	おべんとう(第二回リハーサル)	グレープゼリー せんべい	

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。