

2022年 11月

予 定 献 立 表

ありんこ保育園

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
1(火)	ぶどう食パン パン(天然酵母)	鶏肉のマーマレード焼き 鶏肉 マーマレード 醤油 片栗粉	さつま芋スティック さつま芋 油 塩	マカロニサラダ マカロニ キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン マヨレ	豆乳トマトスープ 玉ねぎ ベーコン しめじ 油 豆乳 トマトジュース だし 塩 万能ねぎ	鯖缶の炊き込みごはん 麦茶 果物 胚芽米 鯖缶 人参 生姜 だし 醤油 みりん 麦茶 果物 いりこ
2(水)	お赤飯 もち米 胚芽米 小豆 ごま 塩	かじきのもみじ焼き かじき 塩 小麦粉 油 人参 醤油 マヨレ	長芋のくず煮 長芋 人参 舞茸 だし 醤油 みりん 塩 片栗粉	小松菜のお浸し 小松菜 白菜 桜えび 醤油	味噌汁 豆腐 生ワカメ 長ねぎ だし 味噌	洋梨のケーキ 牛乳 果物 洋梨 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 牛乳 砂糖 バター 粉糖 牛乳 果物 いりこ
4(金)	ごはん 胚芽米	カラスカレイおろし煮 カラスカレイ 醤油 みりん 砂糖 大根	れんこんの炒り煮 豚肉 れんこん 人参 しらたき 油 砂糖 醤油 みりん	ごま和え チンゲン菜 キャベツ ごま 醤油	味噌汁 油揚げ 玉ねぎ もやし 味噌	揚げアップルパイ 牛乳 果物 りんご 干しぶどう レモン 砂糖 餃子の皮 油 牛乳 果物 いりこ
5(土)	チキンピラフ 胚芽米 鶏肉 玉ねぎ 人参 コーン 油 だし 塩		じゃが芋とツナの煮物 じゃが芋 玉ねぎ ツナ だし 砂糖 醤油 塩	もやしのナムル・果物 もやし ほうれん草 人参 醤油 ごま油 りんご	具たくさんスープ キャベツ かぶ 玉ねぎ 人参 万能ねぎ だし 塩	カルカルトースト 牛乳 果物 食パン しらす ごま のり マヨレ 牛乳 果物
7(月)	パンズパン パン(天然酵母)	シェーパーズパイ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 コーン 油 だし 塩 ケチャップ ソース じゃが芋 牛乳 マヨレ	温野菜 ブロッコリー 人参 塩	キャベツとフルーツのサラダ キャベツ りんご みかん(缶) 砂糖 酢 油	かぶのスープ かぶ 豆苗 長ねぎ だし 塩	鮭の混ぜ寿司 麦茶 果物 胚芽米 砂糖 酢 塩 生鮭 塩 卵 油 かぶの葉 のり 麦茶 果物 いりこ
8(火)	ごはん 胚芽米	鯖の磯辺焼き 鯖 塩 青のり	きんぴらごぼう ごぼう 人参 油 だし 砂糖 醤油 みりん	三色野菜のお浸し 小松菜 もやし 人参 醤油	味噌汁 油揚げ 大根 万能ねぎ だし 味噌	きな粉サンド 牛乳 果物 食パン きな粉 黒砂糖 牛乳 果物 いりこ
9(水)	味噌ラーメン 中華麺 豚ひき肉 もやし キャベツ 人参 長ねぎ にんにく 生姜 油 だし 味噌 砂糖	厚揚げと根菜の煮物 厚揚げ さつま芋 れんこん だし 砂糖 醤油 みりん 塩 片栗粉	チンゲン菜のじゃこ和え チンゲン菜 人参 しらす 醤油	果物 バナナ		米粉と大豆粉のドーナツ 牛乳 果物 米粉 大豆粉 ベーキングパウダー 砂糖 油 豆乳 粉糖 牛乳 果物 いりこ
10(木)	食パン パン(天然酵母)	いわしのパン粉焼き いわし 塩 小麦粉 水 パン粉 油	もやしのカレー炒め 豚肉 もやし キャベツ 油 カレー粉 塩	かぶとブロッコリーのごまサラダ かぶ ブロッコリー 人参 ごま 砂糖 醤油 酢 油	ミルクスープ じゃが芋 玉ねぎ 人参 油 クリームコーン 牛乳 だし 塩	生姜ごはん 麦茶 果物 胚芽米 油揚げ 生姜 塩 醤油 万能ねぎ 麦茶 果物 いりこ
11(金)	ごはん 胚芽米	鶏肉の塩から揚げ 鶏肉 塩 小麦粉 片栗粉 油	さつま芋のバター煮 さつま芋 バター 砂糖 水	ほうれん草ののり和え ほうれん草 もやし のり 醤油	味噌汁 豆腐 なめこ 長ねぎ だし 味噌	ごぼうとおからのマフィン 牛乳 果物 小麦粉 ココア ベーキングパウダー ごぼう 黒砂糖 油 おから 塩 酢 油 牛乳 果物 いりこ
12(土)	ごはん 胚芽米	煮魚 白身魚 砂糖 醤油 みりん	大根の炒り煮 豚肉 大根 人参 油 砂糖 醤油	小松菜とえのきのお浸し 小松菜 えのき 醤油	味噌汁 油揚げ 白菜 長ねぎ だし 味噌	お好み焼き 牛乳 果物 小麦粉 キャベツ だし 桜えび 削り節 青のり 油 ソース 牛乳 果物

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
14(月)	キャロブパン パン(天然酵母)	ポークソテー 豚肉 玉ねぎ 油 砂糖 醤油 みりん	キャベツとツナのスパゲティー スパゲティー キャベツ コーン ツナ 油 塩	人参サラダ 人参 干しぶどう 砂糖 酢 油	かき卵スープ 生ワカメ 人参 長ねぎ だし 塩 片栗粉 卵	味噌ポテト 牛乳 果物 じゃが芋 小麦粉 水 油 味噌 砂糖 みりん 牛乳 果物 いりこ
15(火)	おにぎり 胚芽米 炊き込みワカメ 胚芽米 かぶの葉 塩	かじきの竜田揚げ かじき 醤油 みりん 生姜 片栗粉 油	二色お浸し 白菜 小松菜 醤油	果物 りんご	芋汁 豚肉 油揚げ さつま芋 大根 ごぼう 人参 しらたき 舞茸 長ねぎ だし 味噌	人参のフライパンケーキ 牛乳 果物 小麦粉 ベーキング 砂糖 卵 牛乳 油 人参 干しぶどう 牛乳 果物 いりこ
16(水)	食パン パン(天然酵母)	クリームシチュー 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 小麦粉 油 牛乳 だし 塩 小松菜	チンゲン菜の蒸し煮 チンゲン菜 キャベツ だし 塩	れんこんサラダ・フルーツジャム れんこん 人参 コーン マドレ 柿 砂糖 レモン汁 りんご 砂糖 レモン汁		しらすおにぎり 麦茶 果物 胚芽米 しらす 万能ねぎ ごま 油 のり 麦茶 果物 いりこ
17(木)	ごはん 胚芽米	マーボー豆腐 豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 干椎茸 長ねぎ 生姜 ごま油 だし 味噌 醤油 砂糖 片栗粉	かぶの炒め煮 かぶ かぶの葉 油揚げ だし 醤油 みりん 砂糖 塩 ごま油	小松菜のおかか和え 小松菜 人参 削り節 醤油	とろろ昆布汁 麩 とろろ昆布 豆苗 だし 醤油 塩	ピザースト 牛乳 果物 食パン ケチャップ ツナ 玉ねぎ ブロッコリー チーズ 牛乳 果物 いりこ
18(金)	なめこうどん うどん なめこ 長ねぎ だし 醤油	焼きししゃも ししゃも	豚肉とごぼうのうま煮 豚肉 ごぼう しらたき 生姜 油 だし 砂糖 醤油 みりん	白菜の柚子浸し 白菜 人参 ゆず果汁 醤油		かるかん 牛乳 果物 上新粉 ベーキングパウダー 長芋 砂糖 水 牛乳 果物 いりこ
19(土)	牛丼 胚芽米 牛肉 玉ねぎ 油 砂糖 醤油		じゃが芋の甘味噌煮 じゃが芋 だし 味噌 砂糖 みりん	キャベツのお浸し キャベツ もやし 人参 醤油	すまし汁 豆腐 えのき 小松菜 だし 醤油 塩	ごま入りおやき 牛乳 果物 小麦粉 水 ごま 塩 油 牛乳 果物
21(月)	肉うどん うどん 豚肉 油揚げ 大根 玉ねぎ 人参 干椎茸 油 だし 醤油 みりん 小松菜 長ねぎ	豆腐のステーキ香味野菜かけ 豆腐 片栗粉 油 玉ねぎ にんにく 生姜 万能ねぎ 酢 醤油 砂糖 はちみつ ごま油	ほうれん草と卵の炒め物 ほうれん草 卵 油 塩	果物 柿		たらこのだし汁ごはん 麦茶 果物 胚芽米 たらこ だし 万能ねぎ 麦茶 果物 いりこ
22(火)	ぶどう食パン パン(天然酵母)	ぶりのカレームニエル ぶり 小麦粉 カレー粉 油	里芋のリヨネーズ風 里芋 玉ねぎ ベーコン 油 塩	マカロニサラダ マカロニ キャベツ 人参 コーン ブロッコリー マドレ	五目スープ 豚肉 白菜 人参 しめじ 豆苗 だし 塩	きのこごはん 麦茶 果物 胚芽米 油揚げ えのき しめじ 舞茸 生椎茸 ごぼう 人参 油 だし 醤油 みりん
24(木)	ごはん 胚芽米	親子煮 鶏肉 玉ねぎ しめじ だし 砂糖 醤油 卵	刻み昆布と人参の煮物 刻み昆布 油揚げ 人参 えのき だし 砂糖 醤油 みりん	小松菜のお浸し 小松菜 もやし 醤油	味噌汁 生ワカメ じゃが芋 万能ねぎ だし 味噌	豆乳クリームパン 牛乳 果物 ロールパン 豆乳 上新粉 砂糖 油 牛乳 果物 いりこ
25(金)	お弁当の日 *幼児クラスはありんこの お弁当です					はちみつポテトケーキ 牛乳 果物 じゃが芋 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 砂糖 はちみつ 油 牛乳 果物 いりこ

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
26(土)	ごはん 胚芽米	凍り豆腐の煮物 凍り豆腐 鶏ひき肉 人参 生椎茸 だし 砂糖 醤油 塩	キャベツの塩炒め キャベツ もやし 人参 油 塩	かぶとツナのマヨネーズサラダ かぶ かぶの葉 ツナ マヨレ 塩	味噌汁 白菜 えのき ほうれん草 だし 味噌	ジャムサンド 牛乳 果物 食パン ジャム 牛乳 果物
28(月)	ごはん 胚芽米	芋カツ さつまいも 豚肉 塩 小麦粉 水 パン粉 油	れんこんのおかか煮 れんこん だし 醤油 みりん 削り節	もやしとワカメの中華和え もやし 人参 生ワカメ 醤油 ごま油	けんちん汁 豆腐 大根 人参 ごぼう しらたき ごま油 だし みりん 醤油 塩 万能ねぎ	小松菜の蒸パン 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 豆乳 油 小松菜 りんご 干しぶどう 牛乳 果物 いりこ
29(火)	干し芋パン パン(天然酵母)	メルルーサのケチャップ煮 メルルーサ 塩 片栗粉 油 玉ねぎ ケチャップ ソース 砂糖 水	ブロッコリーのソテー ブロッコリー しめじ コーン 油 塩	キャベツのスローサラダ キャベツ 人参 りんご 砂糖 酢 油	かぶのクリームスープ かぶ 玉ねぎ 人参 ベーコン 油 だし 牛乳 塩 かぶの葉	大根めし 麦茶 果物 胚芽米 大根 大根の葉 しらす ごま油 塩 麦茶 果物 いりこ
30(水)	ごはん 胚芽米	和風ハンバーグ 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 油 醤油 みりん 砂糖 水 片栗粉	里芋の白煮 里芋 だし 砂糖 醤油 塩	人参のごまじゃこ和え 人参 もやし しらす ごま 醤油	味噌汁 生ワカメ 白菜 チンゲン菜 だし 味噌	すいとん 麦茶 果物 小麦粉 水 油揚げ 大根 ごぼう 人参 生椎茸 だし 醤油 みりん 塩 麦茶 果物 いりこ

1か月の平均栄養量

3～5歳児 エネルギー 588Kcal

1～2歳児 エネルギー 499Kcal

たんぱく質 24.4g

たんぱく質 20.7g

季節の食材（11月）

- ・白菜
- ・長芋
- ・鯖
- ・大根
- ・みかん
- ・かんぱち
- ・ほうれん草
- ・りんご
- ・ブロッコリー
- ・柚子



さつまいもを使ったメニュー

今年も芋掘りでたくさんのさつまいもが取れましたね。そこでさつまいもを使ったレシピをいくつか紹介します。ぜひご家庭で作ってみてくださいね。

◎さつまいもごはん

〈材料〉
さつまいも 1本(200～250g)
米 2合
酒 大さじ1と1/2杯
塩 小さじ1/2杯
黒ごま 適量

〈作り方〉
さつまいもは1cm角に切り10分ほど水にさらしザルにあげておく。
米を研ぎ、酒、塩を加えてから水を2合の目盛に合わせる。
さつまいもを入れ炊飯。炊き上がった茶碗に盛り、黒ごまをふる。



◎さつまいもバター煮

〈材料〉
さつまいも 1本(200～250g)
バター 20g
砂糖 大さじ2杯
塩 ひとつまみ
水 300cc

〈作り方〉
さつまいもは1cmの輪切りにし10分ほど水にさらしザルにあげておく。
フライパンにバターを溶かしさつまいもを平らに並べる。
弱火で1分ほど加熱したら、砂糖、塩、水を加え煮汁がほとんどなくなるまで煮る(15分ほど)。



◎さつまいももち

〈材料〉
さつまいも 1本(200～250g)
砂糖 大さじ1杯 片栗粉 大さじ3杯 牛乳 60cc
バター 10g はちみつ 適量

〈作り方〉
さつまいもは皮をむき2cm厚さのいちょう切りにし10分ほど水にさらしザルにあげておく。
茹でてマッシャーでつぶし、砂糖、片栗粉、牛乳を加え粉っぽくなるまで混ぜ合わせる。
食べやすい大きさの丸型にし、バターを熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
好みではちみつをかける。