

2023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(水)	食パン パン(天然酵母)	ポークビーンズ 豚肉 大豆 じゃが芋 玉ねぎ 人参 油 ホールトマト だし 砂糖 ケチャップ ソース 塩	キャベツのじゃこ炒め キャベツ しらす 油 塩	花野菜サラダ ブロッコリー カリフラワー ハム コーン 砂糖 酢 油	ワカメスープ 生ワカメ 人参 えのき 万能ねぎ だし 醤油 塩	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(木)	ごはん 胚芽米	ぶり大根 ぶり 大根 生姜 醤油 みりん	白菜のうま煮 白菜 人参 干椎茸 むきエビ ごま油 だし 砂糖 塩 片栗粉	小松菜と炒り卵の和え物 小松菜 卵 油 醤油	味噌汁 油揚げ もやし 豆苗 だし 味噌	ふかし芋 牛乳 果物 さつま芋 塩 牛乳 果物 いりこ
4(土)	ごはん 胚芽米	豚肉とごぼうのしぐれ煮 豚肉 ごぼう 人参 えのき 油 だし 砂糖 醤油 万能ねぎ	さつま芋の甘煮 さつま芋 砂糖 塩	かぶのゆかり和え かぶ かぶの葉 塩 ゆかり	味噌汁 豆腐 生ワカメ 長ねぎ だし 味噌	きな粉トースト 牛乳 果物 食パン きな粉 砂糖 マーガリン 牛乳 果物
6(月)	干し芋パン 胚芽米	豚肉のピカタ 豚肉 塩 小麦粉 卵 油	もやしのソテー もやし チンゲン菜 油 塩	れんこんサラダ れんこん 人参 コーン マヨレ 醤油	ミルクスープ キャベツ 玉ねぎ 人参 ベーコン 牛乳 だし 水 塩	ふりかけごはん 麦茶 果物 胚芽米 しらす 桜えび ごま かぶの葉 ごま油 塩 麦茶 果物 いりこ
7(火)	おにぎり 胚芽米 菜飯ふりかけ 混ぜ込みワカメ	鮭の塩焼き 生鮭 塩	白菜のお浸し 白菜 小松菜 削り節 醤油	果物(キウイ) キウイ	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	揚げアップルパイ 牛乳 果物 りんご 砂糖 レモン 干しぶどう 餃子の皮 油 牛乳 果物 いりこ
8(水)	キャラパン 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	チンゲン菜の蒸し煮 チンゲン菜 コーン 塩	マカロニサラダ マカロニ キャベツ 玉ねぎ 人参 ツナ マヨレ	かぶのスープ かぶ 人参 長ねぎ かぶの葉 だし 塩	たらこおにぎり 麦茶 果物 胚芽米 たらこ 塩 のり 麦茶 果物 いりこ
9(木)	肉味噌うどん うどん だし 醤油 豚ひき肉 生姜 長ねぎ 人参 生椎茸 れんこん だし 味噌 醤油 砂糖 片栗粉	えび入り卵焼き 卵 牛乳 砂糖 塩 むきエビ 万能ねぎ 油	三色ナムル もやし 小松菜 人参 醤油 ごま油	茹で野菜 ブロッコリー 塩		さつま芋もち 牛乳 果物 さつま芋 牛乳 片栗粉 油 バター 牛乳 果物 いりこ
10(金)	ごはん 胚芽米	煮魚 カラスカレイ 生姜 砂糖 醤油 みりん	五日塩きんぴら 豚肉 ごぼう れんこん 人参 しらたき 油 砂糖 塩 みりん	ほうれん草とえのきのお浸し ほうれん草 えのき 醤油	味噌汁 里芋 玉ねぎ 生ワカメ だし 味噌	牛乳クリームサンド 牛乳 果物 食パン 牛乳 上新粉 砂糖 油 みかん(缶) 牛乳 果物 いりこ
11(土)	食パン パン(天然酵母)	肉だんご入りポトフ 豚ひき肉 万能ねぎ 生椎茸 塩 片栗粉 かぶ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しめじ だし 塩	白菜のソテー 白菜 ベーコン 油 塩	スローサラダ・ヨーグルト和え キャベツ 人参 コーン 砂糖 酢 油 プレーンヨーグルト ジャム		菜飯 麦茶 果物 胚芽米 かぶの葉 ごま 油 塩 麦茶 果物
13(月)	ハヤシライス 胚芽米 牛肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 油 水 だし ケチャップ ソース はちみつ 塩 赤ワイン 米粉		じゃが芋と人参のミルク煮 じゃが芋 人参 牛乳 砂糖 塩	白菜のツナマヨネーズ和え・果物 白菜 ツナ マヨレ レモン汁 柿	春雨スープ 春雨 チンゲン菜 もやし 鶏ガラスープ 醤油 塩	お好み焼き 牛乳 果物 小麦粉 キャベツ 桜えび 油 削り節 青のり ソース 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
14(火)	パンズパン パン(天然酵母)	鶏ささみのチーズ焼き 鶏ささみ肉 チーズ 小麦粉 油	もやしのカレー炒め もやし キャベツ 油 カレー粉 塩	さつま芋サラダ さつま芋 人参 玉ねぎ 干しぶどう マヨドレ	豆乳トマトスープ 玉ねぎ ベーコン 油 豆乳 トマトジュース だし 塩 万能ねぎ	人参ごはん 麦茶 果物 胚芽米 人参 塩 麦茶 果物 いりこ
15(水)	ごはん 胚芽米	鮭のちゃんちゃん焼き 生鮭 キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ バター 味噌 砂糖 みりん	れんこんのおかか煮 れんこん だし 醤油 みりん 削り節	ほうれん草ののり和え ほうれん草 のり 醤油	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 片栗粉	ドーナツ 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 油 砂糖 油 粉糖 牛乳 果物 いりこ
16(木)	食パン 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 塩 だし ケチャップ ソース じゃが芋 牛乳 マヨドレ	温野菜 ブロッコリー 人参 塩	フルーツサラダ キャベツ りんご みかん(缶) 砂糖 酢 油	大根のスープ 大根 ベーコン 万能ねぎ だし 塩	ちらし寿司 麦茶 果物 胚芽米 砂糖 酢 塩 凍り豆腐 人参 れんこん 砂糖 醤油 卵 油 小松菜 麦茶 果物 いりこ
17(金)	お赤飯 もち米 胚芽米 小豆 ごま 塩	鯖の磯辺焼き 鯖 塩 青のり	五目豆煮 大豆水煮 ごぼう れんこん 人参 しらたき だし 砂糖 醤油 みりん	小松菜の桜えび和え 小松菜 もやし 桜えび 醤油	きのこ汁 生椎茸 しめじ 舞茸 長ねぎ だし 味噌	洋梨のケーキ 牛乳 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 いりこ
20(月)	なめこうどん うどん だし 醤油 なめこ 長ねぎ	親子煮 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ だし 砂糖 醤油 卵	れんこんのり巻き揚げ れんこん 片栗粉 塩 のり 油	白菜の柚子浸し 白菜 柚子果汁 醤油		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
21(火)	お弁当の日 お弁当の用意を お願いします					小松菜の蒸しパン 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
22(水)	干し芋パン 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	スパゲティソーテー スパゲティ キャベツ コーン ツナ 油 塩	ポテトサラダ じゃが芋 人参 ブロッコリー 玉ねぎ マヨドレ	かき卵スープ 生ワカメ 人参 長ねぎ だし 塩 片栗粉 卵	ごまだれだんご 麦茶 果物 白玉粉 豆腐 黒ごま 砂糖 水 麦茶 果物 いりこ
24(金)	ごはん 胚芽米	かじきの竜田揚げ かじき 醤油 みりん 片栗粉 油	刻み昆布の煮物 刻み昆布 油揚げ 人参 えのき だし 砂糖 醤油 みりん	柿なます 柿 大根 砂糖 酢 塩	味噌汁 なめこ 長ねぎ だし 味噌	カスタードクリームパイ 牛乳 果物 パイシート 卵 砂糖 小麦粉 牛乳 牛乳 果物 いりこ
25(土)	ごはん 胚芽米	炒りどり 鶏肉 生姜 醤油 みりん ごぼう れんこん 人参 油 砂糖 醤油	もやしのナムル もやし ほうれん草 しょうゆ ごま油	果物(りんご) りんご	味噌汁 油揚げ かぶ かぶの葉 だし 味噌	さつま芋のバター煮 牛乳 果物 さつま芋 干しぶどう 砂糖 バター 牛乳 果物
27(月)	ぶどう食パン パン(天然酵母)	いわしのカレームニエル いわし 塩 小麦粉 カレー粉 油	白菜の蒸し煮 白菜 チンゲン菜 塩	大根のごまマヨネーズサラダ 大根 人参 ハム ごま マヨドレ 大根の葉	コーンクリームスープ クリームコーン 玉ねぎ 油 小麦粉 牛乳 だし 塩 小松菜	里芋ごはん 麦茶 果物 胚芽米 里芋 人参 しめじ 油揚げ 砂糖 醤油 塩 麦茶 果物 いりこ

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
28(火)	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	れんこんのきんぴら れんこん しらす 油 砂糖 塩	三小松菜の煮びたし 小松菜 人参 えのき 油揚げ だし 醤油 みりん	沢煮わん 大根 人参 ごぼう 生椎茸 だし 醤油 みりん 塩 片栗粉	りんごジャムサンド 牛乳 果物 食パン りんご レモン汁 砂糖 牛乳 果物 いりこ
29(水)	ちゃんぽんうどん うどん 豚肉 むきエビ もやし キャベツ 人参 生椎茸 長ねぎ だし 塩 醤油 ごま油	豆腐ステーキ 豆腐 小麦粉 油 醤油 みりん 水菜	ほうれん草のごま浸し ほうれん草 ごま 醤油	果物(柿) 柿		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
30(木)	バンズパン パン(天然酵母)	鶏肉のクリーム煮 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 油 小麦粉 牛乳 だし 塩	ブロッコリーのソテー ブロッコリー コーン 油 塩	人参サラダ 人参 干しぶどう 砂糖 酢 油	ワカメスープ 生ワカメ チンゲン菜 しめじ 長ねぎ だし 醤油 塩	生姜ごはん 麦茶 果物 胚芽米 油揚げ 生姜 塩 万能ねぎ 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 561Kcal

1～2歳児 エネルギー 476Kcal

たんぱく質 24.2g

たんぱく質 20.5g



旬の野菜を使った簡単レシピ

白菜のごまマヨネーズサラダ



生の白菜のシャキシャキ感がおいしいサラダです

<材料> 4人分

白菜 200g
塩 小さじ1杯
白すりごま 大さじ2杯
砂糖 小さじ1杯
レモン汁 小さじ1杯
こしょう 少々
マヨネーズ 大さじ2杯

<作り方>

- 1、白菜は繊維を断つように細切り(1cm幅くらい)にしボウルに入れ、小さじ1杯の塩を加えてよくもみ込み、5分ほどおく。
- 2、別のボウルにすりごま、砂糖、レモン汁、こしょう、マヨネーズを加え、混ぜ合わせておく。
- 3、1の白菜の水気を絞り、2のボウルに加え和える。