



ベリーベルすずき保育室

日	曜日	主食	昼食		
			こんだて	材料()内調味料	
1	金	飯 ポークカレー 春雨サラダ ヨーグルト りんご	豚もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ(カレールー 油 塩 胡椒) 春雨 胡瓜 ハム キャベツ(マヨドレ) ヨーグルト りんご	のりじゃこトースト	食パン じゃこ チーズ きざみのり(マヨネーズ)
5	火		親子遠足		
6	水	飯 鶏のから揚げ ポテトサラダ みそ汁 みかん	鶏もも肉(生姜 酒 醤油 片栗粉 油) じゃがいも 胡瓜 人参 ハム(マヨネーズ 塩 胡椒) ほうれん草 豆腐 人参(和風だし 味噌) みかん	しゃけのおにぎり	鮭 ごはん
7	木	パン ポトフ ブロッコリーとトマトのサラダ ゼリー	じゃがいも ウィンナー 人参 キャベツ 大根 卵(コンソメ 潮 胡椒) ブロッコリー ミノマト(和風ドレッシング) ゼリー	カステラ おせんべい	
8	金	飯 鮭のコーンマヨ焼き キャベツと塩昆布の和え物 スープ キウイ	鮭 コーン(マヨネーズ 塩 胡椒) キャベツ ブロッコリー(塩昆布) じゃがいも 玉ねぎ キャベツ(コンソメ 塩 胡椒) キウイ	マカロニきなこ	マカロニ(きなこ 塩 砂糖)
11	月	飯 さつまいもコロッケ 納豆和え みそ汁 みかん	さつまいも 豚ひき肉 玉ねぎ(塩 胡椒 油 小麦粉 卵 パン粉 ソース) ひきわり納豆 ほうれん草 人参(醤油) 白菜 えのきだけ チンゲン菜(和風だし 味噌) みかん	みとちゃん人形焼き せんべい	
12	火	飯 鮭の照り焼き 香りとえ みそ汁 パナナ	鮭(酒 醤油 味醂 油) 白菜 小松菜 人参 白ごま(醤油 塩 ごま油) じゃがいも なら しめじ(和風だし 味噌) パナナ	シュガー揚げパン	グラニュー糖 油 プチパン
13	水	飯 ブルコギ風炒め物 キャベツのナムル スープ オレンジ	豚もも肉 玉ねぎ 人参 なら(にんにく 醤油 酒 砂糖 味醂 ごま油 白ごま) キャベツ もやし(塩 醤油 ごま油) 大根 若布 ホールコーン(コンソメ 塩 胡椒) オレンジ	かにかまロール	サンドウィッチ用食パン かにかま スライスチーズ
14	木	パン タラのムニエル スパゲティーナポリタン スープ グレープフルーツ	鱈(塩 胡椒 酒 小麦粉 油) 乾燥バスタ ハム 玉ねぎ ピーマン(油 ケチャップ ウスターソース 塩) チンゲン菜 ホールコーン 人参(コンソメ 塩 胡椒) グレープフルーツ	かぼちゃのプリン	かぼちゃ 卵 牛乳 生クリーム 砂糖
15	金	飯 ぎせい豆腐 切干大根の煮物 みそ汁 みかん	しぼり豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ ピーマン 卵(油 砂糖 醤油 味醂 ケチャップ) 切干大根 油揚げ 人参 しいたけ(砂糖 醤油 味醂) しめじ 長ねぎ チンゲン菜(和風だし 味噌) みかん	ぶどうゼリー せんべい	
18	月	パン タンドリーチキン キャベツのサラダ スープ オレンジ	鶏もも肉(にんにく 生姜 カレー粉 プレーンヨーグルト 塩 ケチャップ) キャベツ 胡瓜 もやし(コールスロート レッシング) 人参 じゃがいも ホールコーン(コンソメ 塩 胡椒) オレンジ	じゃこと塩昆布のおにぎり	ごはん じゃこ 塩昆布 ごま油
19	火	飯 中華煮 ほうれん草の胡麻和え スープ パナナ	白菜 ちくわ しいたけ 人参 豚もも肉(中華だし 醤油 塩 胡椒 片栗粉) ほうれん草 人参(黒ごま 砂糖 味噌) 豆腐 長ねぎ チンゲン菜(コンソメ 塩 胡椒) パナナ	大判焼き	
20	水	飯 タラの海苔マヨ焼き 焼きビーフン みそ汁 キウイ	鱈(塩 青のり マヨネーズ 酒 醤油) キャベツ もやし 人参 ピーマン(油 塩 胡椒) ビーフン(コンソメ 醤油) 小松菜 玉ねぎ しめじ(和風だし 味噌) キウイ	スイートポテト	サツマイモ バター 牛乳 生クリーム 砂糖
21	木	飯 チキンライス 白身魚のタルタル焼き ブロッコリー スープ みかん	鶏もも肉 玉ねぎ ピーマン ホールコーン マッシュルーム(油 ケチャップ ソース コンソメ バター) 白身魚(塩 胡椒 酒 小麦粉 タルタルソース) ブロッコリー(塩) 白菜 じゃがいも ウィンナー 人参(コンソメ 塩 胡椒) みかん	ロールケーキ	
22	金	飯 鯖の味噌煮 きんぴらごぼう みそ汁 パナナ	鯖(生姜 味噌 味醂 砂糖 醤油) 人参 ごぼう いらごま(油 醤油 砂糖 酒 味醂) 大根 小松菜 油揚げ(和風だし 味噌) パナナ	鮭とわかめのおにぎり	鮭とわかめのふりかけ ごはん
25	月	飯 チキンカレー カラフルサラダ 野菜ジュース	鶏もも肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参(油 カレー粉) キャベツ 胡瓜 赤パプリカ(和風ドレッシング) 野菜ジュース	さつまいもの蒸しパン	サツマイモ 蒸しパンミックス 牛乳 卵
26	火	飯 ルーローハン 焼売 スープ パナナ	豚もも肉 玉ねぎ 人参 タケノコ いんげん(生姜 にんにく 油 砂糖 醤油 味醂 片栗粉) 冷凍焼売 チンゲン菜 じゃがいも 人参(コンソメ 塩 胡椒) パナナ	フライドポテト	
27	水	麺 焼うどん 春巻き ブロッコリー スープ りんご	うどん 豚もも肉 しめじ チンゲン菜 長ねぎ 人参(酒 醤油 中華だし 冷凍春巻き ブロッコリー 豆腐 長ねぎ ほうれん草(中華だし 塩 胡椒) りんご	ふかし芋	さつまいも
28	木	飯 秋の味覚ごはん 鮭のムニエル みそ汁 カットぶどう	きのこ 人参 油揚げ ごぼう 鶏ひき肉 いんげん(酒 味醂 醤油 砂糖) 鮭(塩 胡椒 小麦粉 油) 大根 小松菜(和風だし 味噌)	フルーツヨーグルト せんべい	
29	金	パン ホワイトシチュー ツナサラダ ゼリー	鶏もも肉 人参 じゃがいも マッシュルーム ブロッコリー(小麦粉 バター 玉ねぎ 牛乳 生クリーム コンソメ 塩 胡椒) 胡瓜 キャベツ 人参 ツナ(和風ドレッシング) ゼリー	スコーン	小麦粉 生クリーム バター 卵 マロン

参考資料「ほいくしよ 11がつのこんだてひょう」
「こどもの栄養 11月号」より
食材調達により、献立が変更になる場合があります