



ベリーベルすずき保育室

日	曜日	主食	屋食			
			こんだて	材料( )内調味料		
1	火	飯	肉じゃが 白菜のごま和え みそ汁 パナナ	豚バラ肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ(醤油 味醂 酒 砂糖) 白菜 人参(すりごま 砂糖 醤油) 若布 豆腐(煮干 味噌) パナナ	こんだて	材料
2	水	飯	鶏の照り焼き ほうれん草ときのこのソテー みそ汁 ぶどう	鶏もも肉(醤油 味醂 酒 砂糖) ほうれん草 人参 玉ねぎ しめじ エリンギ(コンソメ 塩胡椒 醤油) さつま芋 玉ねぎ 人参(煮干 味噌) パナナ	練乳蒸しパン	ホットケーキミックス(練乳 卵 油)
4	金	麺	焼きうどん 大根の炒り煮 いんげんのごま和え パナナ	うどん 豚肉 もやし キャベツ ビーマン しめじ(ソース) 大根 人参 鶏もも肉 いんげん (醤油 味醂 酒) いんげん 人参(醤油 すりごま 砂糖) パナナ	昆布のおにぎり	塩昆布 ご飯
7	月	飯	酢鶏 キャベツのゆかり和え みそ汁 オレンジ	鶏唐揚げ 玉ねぎ ビーマン しいたけ たけのこ 人参(ケチャップ 酢 砂糖) キャベツ(醤油 ゆかり) 厚揚げ 玉ねぎ 人参(煮干 味噌) オレンジ	ボン菓子 チーズ	
8	火	飯	鮭の竜田揚げ 海藻サラダ みそ汁 パナナ	鮭(醤油 酒 生姜 油 片栗粉) 海藻 カニかまぼこ 胡瓜(和風ドレッシング) 油揚げ ごぼう 人参(煮干 味噌) パナナ	焼きそば	キャベツ もやし 人参 中華麺(ソース)
9	水	飯	マーボー豆腐丼 ビーフ炒め 中華スープ りんご	木綿豆腐 豚挽肉(にんにく 生姜 片栗粉 水 鶏がら スープの素 オイスターソース 砂糖 醤油) ビーフン 豚バラ肉 人参 ビーマン 玉ねぎ キャベツ(ごま油 醤油 オイスターソース 塩) りんご	きな粉ボール	ホットケーキミックス(きな粉 スキムミルク バター 砂糖 牛乳)
10	木	飯	チキンカレーライス マカロニサラダ バナナフレークヨーグルト	鶏もも肉 人参 玉ねぎ じゃが芋(カレールー) マカロニ キャベツ 人参 胡瓜(マヨドレ) ヨーグルト パナナ コーンフレーク	干し芋	
11	金	飯	生姜焼き コールスローサラダ みそ汁 パナナ	豚もも肉 玉ねぎ(生姜 醤油 味醂 酒) キャベツ 人参 ハム コーン(コールスロードレッシング) 厚揚げ キャベツ 人参(煮干 味噌) パナナ	干しエビのおにぎり	干しエビ ご飯 ごま塩
14	月	麺	ミートスパゲティ ブロッコリーのサラダ スープ みかん	豚挽肉 玉ねぎ 人参 パスタ(ケチャップ ホールトマト 砂糖 ウスターソース) ブロッコリー トマト チーズ(シーザードレッシング) 玉ねぎ コーン 人参 ベーコン(コンソメ) みかん	鮭チャーハン	ご飯 鮭 長ねぎ(醤油 生姜)
15	火	飯	赤飯 から揚げ ほうれん草としらすの和え物 すまし汁 ぶどう	赤飯 鶏もも肉(醤油 生姜 片栗粉) ほうれん草 しらす 人参(醤油 鰹節) 麩 豆腐 たけのこ(白だし 醤油) ぶどう	おたのしみケーキ	
16	水	飯	鶏肉のポテトフレーク焼き ハムとキュウリのサラダ スープ パナナ	鶏もも肉(塩胡椒 マヨドレ 乾燥マッシュ 油) ハム 胡瓜 小松菜 人参 コーン(中華ドレッシング) キャベツ 玉ねぎ しめじ(コンソメ 塩胡椒) パナナ	おさつスティック	皮付きさつま芋(油 砂糖 塩)
17	木	飯	レバーのケチャップからめ ブロッコリーサラダ 具だくさん汁 りんご	豚レバー ビーマン 赤ビーマン(生姜 にんにく 酒 醤油 でん粉 油 ケチャップ ソース 砂糖) ブロッコリー(柑橘ドレッシング) 鶏もも肉 大根 小松菜 人参 ごぼう(だしパック 味醂 酒 醤油 塩) りんご	和風ツナおにぎり	ご飯 ツナ(砂糖 醤油 塩 白ごま)
18	金	飯	ぎせいどうふ 切干大根の煮物 みそ汁 パナナ	絞豆腐 豚挽肉 玉ねぎ ビーマン(油 砂糖 醤油 味醂 卵 ケチャップ) さつま揚げ 切干大根 人参(砂糖 醤油 味醂) チンゲン菜 長ねぎ えのきたけ(煮干 味噌) パナナ	クリームパン	
21	月	飯	白身魚のカレー風味焼き キャベツとウインナーのソテー みそ汁 オレンジ	白身魚(塩胡椒 カレー粉 小麦粉 油) ウインナー キャベツ 玉ねぎ(油 塩胡椒) じゃが芋 小松菜 人参(煮干 味噌) オレンジ	ビスケット ゼリー	
22	火	飯	鶏肉の中華風照り焼き チンゲン菜のどろみ炒め 若布スープ ぶどう	鶏もも肉 玉ねぎ ビーマン(油 ケチャップ ソース 砂糖) キャベツ 胡瓜 もやし(かつお節 醤油) 若布 大根 長ねぎ(コンソメ 塩胡椒) ぶどう	きな粉ドーナツ	ホットケーキミックス 白玉粉 絹ごし豆腐(きな粉 スキムミルク 砂糖 油)
24	木	飯	ポークチャップ キャベツの和え物 みそ汁 パナナ	豚もも肉 玉ねぎ ビーマン(油 ケチャップ ソース 砂糖) キャベツ 胡瓜 もやし(かつお節 醤油) 小松菜 玉ねぎ 人参(煮干 味噌) パナナ	かぼちゃのようかん	かぼちゃ(砂糖 粉寒天 牛乳 塩)
25	金	飯	鱈フリッター 炒り豆腐 みそ汁 ぶどう	鱈(薄力粉 塩 バセリ 醤油 砂糖 酒 油) 木綿豆腐 豚挽肉 卵 ひじき 玉ねぎ 人参 グリンピース(醤油 砂糖 味醂) 茄子 油揚げ 人参(煮干 味噌) ぶどう	チキンナゲット	
28	月	飯	さつま芋コロッケ 納豆和え みそ汁 オレンジ	さつま芋 豚挽肉 玉ねぎ(油 塩胡椒 小麦粉 卵 パン粉) 納豆 ほうれん草 人参(醤油) 白菜 えのき(煮干 味噌) オレンジ	コーンフレーク 牛乳	
29	火	飯	ポークカレー カラフルサラダ 野菜ジュース	豚もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参(油 カレールー) キャベツ 胡瓜 赤ビーマン(和風ドレッシング) 野菜ジュース	ミニハンバーガー	ロールパン ハンバーグ レタス トマト(ケチャップ)
30	水	飯	鯖の塩麹焼き 豚肉と根菜の炒め煮 みそ汁 パナナ	鯖(塩麹 油) 豚もも肉 油揚げ すき昆布 人参 さやいんげん(油 酒 砂糖 醤油 味醂) 白菜 大根 玉ねぎ(煮干 味噌) パナナ	お好み焼き	キャベツ ニラ ツナ(薄力粉 顆粒和風だし 水 かつお節 青のり)

参考資料「ほいくしょ 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