

# 門真市立保育園・子ども園 11月分 献立表

R1.11

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)
01金	ごはん(未) NEG丸ロール(以) たらフライ 野菜サラダ 田舎風スープ	米、/NEG丸ロール、/たらフライ・50g、油、/キャベツ、にんじん、ブロッコリー、/ノンエッグマヨ、/にんじん、たまねぎ、ねぎ、豆腐、こんぶ、煮干し、塩、しょうゆ 牛乳、/りんご、/菓子	◎牛乳、◎みかん 牛乳、りんご、菓子
02土	すきやきどんぶり バナナ	米、牛肉、豚肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、砂糖、しょうゆ、本みりん、/バナナ 牛乳、/NEG丸ロール	◎牛乳、◎おかき 牛乳、NEG丸ロール
05火	ごはん(全) 豚肉とキャベツのみそ炒め すまし汁	米、/豚肉、キャベツ、ピーマン、にんじん、油、砂糖、酒、しょうゆ、みそ、/豆腐、わかめ、ねぎ、煮干し、こんぶ、塩、しょうゆ 牛乳、/ツイストマカロニ、きなこ、グラニュー糖	◎牛乳、◎りんご 牛乳、マカロニきなこまぶし
06水	コーンラーメン ヨーグルト	中華めん、コーン、豚肉、にんじん、たまねぎ、ねぎ、もやし、チンゲンサイ、なると、煮干し、しょうゆ、塩、卵、中華だし、/ヨーグルト 牛乳、/ビーフン、たまねぎ、にんじん、油、煮干し、だし汁、しょうゆ、塩	◎牛乳、◎バナナ 牛乳、汁ビーフン
07木	ごはん(未) ネオ麦ロール(以) ドライピーンズ きのこスープ	米、/ネオ麦ロール、/ひき割りだいず(水煮)、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しょうが、パセリ、ホールトマト、油、水、カレー粉、ソース、ケチャップ、コンソメ、砂糖、チーズ、/しめじ、まいたけ、にんじん、たまねぎ、コンソメ、塩、しょうゆ 牛乳、/米、さつまいも、塩	◎牛乳、◎角チーズ 牛乳、いもがゆ
08金	ごはん(全) 煮魚 ひじきれんこん 南瓜のみそ汁	米、/白身魚、しょうゆ、砂糖、酒、本みりん、しょうが、/ひじき、れんこん、薄揚げ、にんじん、油、砂糖、しょうゆ、本みりん、ごま、/かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、煮干し、みそ、こんぶ 牛乳、/おやつこんぶ、/菓子	◎牛乳、◎みかん 牛乳、おやつこんぶ、菓子
09土	豚カレー丼 バナナ	米、豚ひき肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、本みりん、砂糖、しょうゆ、かたくり粉、カレールウ、/バナナ 牛乳、/NEG丸ロール	◎牛乳、◎おかき 牛乳、NEG丸ロール
11月	ごはん(未) NEG黒糖ロール(以) 鶏肉のローストマリネ ブロッコリーのおかか和え チンゲンサイのスープ	/米、/NEG黒糖ロール、黒砂糖、/鶏肉、塩、こしょう、たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ、酒、しょうゆ、砂糖、酢、かたくり粉、/ブロッコリー、しょうゆ、砂糖、かつお節、/チンゲンサイ、にんじん、豆腐、コンソメ、しょうゆ 牛乳、/お米de国産りんごのタルト	◎牛乳、◎ビスケット 牛乳、米粉タルト
12火	ごはん(全) 関東煮 ふのみそ汁	米、/豚肉、ちくわ、じゃがいも、厚揚げ、にんじん、だいこん、こんにゃく、こぶ巻き、三度豆、卵、煮干し、砂糖、しょうゆ、本みりん、/麩、わかめ、ねぎ、煮干し、みそ、こんぶ 牛乳、/洋なし、/菓子	◎牛乳、◎りんご 牛乳、洋なし、菓子
13水	かやくうどん 高野豆腐の煮物 ヨーグルト	うどん、鶏肉、豚肉、かまぼこ、しいたけ、にんじん、はくさい、たまねぎ、ねぎ、煮干し、こんぶ、しょうゆ、砂糖、塩、/凍り豆腐、三度豆、煮干し、砂糖、しょうゆ、/ヨーグルト 牛乳、/ホットケーキミックス、りんご	◎牛乳、◎バナナ 牛乳、手作りりんごケーキ
14木	ごはん(未) NEGハニーロール(以) 煮ハンバーグ ごぼうサラダ コンソメスープ	米、/NEGハニーロール、/ハンバーグ、ケチャップ、ソース、/ごぼう、にんじん、砂糖、しょうゆ、/ノンエッグマヨ、ごま、/チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、豆腐、コンソメ、しょうゆ 牛乳、/さつまいも、油、ケキシシロップ	◎牛乳、◎角チーズ 牛乳、さつまいものシロップがけ
15金	ごはん(全) 白身魚の味噌煮 ほうれん草のゴマ和え すまし汁	米、/白身魚、酒、砂糖、しょうゆ、みそ、/ほうれんそう、にんじん、ごま、砂糖、しょうゆ、/にんじん、たまねぎ、ねぎ、麩、しょうゆ、煮干し、こんぶ、かたくり粉 牛乳、/柿、/菓子	◎牛乳、◎みかん 牛乳、柿、菓子
16土	中華どんぶり バナナ	米、えび、豚肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ、しいたけ、かたくり粉、中華だし、しょうゆ、/バナナ 牛乳、/NEG丸ロール	◎牛乳、◎おかき 牛乳、NEG丸ロール
18月	ごはん(未) ネオ麦ロール(以) カレーシチュー ちりめんサラダ	米、/ネオ麦ロール、/牛肉、豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、コーン、マッシュルーム、カレールウ、塩、こしょう、/ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、塩 牛乳、/型チーズ、/菓子	◎牛乳、◎ビスケット 牛乳、型チーズ、菓子

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)
19火	きつねうどん ヨーグルト	うどん、鶏肉、豚肉、かまぼこ、しいたけ、薄揚げ、たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、砂糖、しょうゆ、煮干し、塩、こんぶ、/ヨーグルト 牛乳、/ホットケーキミックス、おから、にんじん	◎牛乳、◎りんご 牛乳、おから蒸しケーキ
20水	ごはん(未) NEG丸ロール(以) ポークピーンズ じゃこピーマン	米、/NEG丸ロール、/ひき割りだいず(水煮)、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、砂糖、ハヤシルウ、ケチャップ、塩、しょうゆ、油、酒、/ちりめんじゃこ、ピーマン、もやし、にんじん、酒、砂糖、しょうゆ 牛乳、/ちくわ、キャベツ、ながいも、卵、小麦粉、塩、こしょう、油、あおのり、かつお節、ソース、/ノンエッグマヨ	◎牛乳、◎バナナ 牛乳、お好み焼き
21木☆	オムライス ソーセージ ホウレンソウのお浸し わかめスープ	米、たまねぎ、にんじん、塩、こしょう、バター、卵、油、塩、ケチャップ、/ソーセージ、ケチャップ、/ほうれんそう、にんじん、しめじ、かつお節、砂糖、しょうゆ、/わかめ、豆腐、にんじん、ごま、コンソメ、塩、しょうゆ 牛乳、/ショートケーキ <b>お誕生日会</b>	◎牛乳、◎角チーズ 牛乳、いちごケーキ
22金	ごはん 魚のホイル蒸し 具たくさんのみそ汁	米、/鮭、塩、たまねぎ、にんじん、しめじ、三度豆、バター、しょうゆ、/薄揚げ、だいこん、にんじん、さつまいも、ねぎ、しいたけ、煮干し、みそ 牛乳、/バナナ、きなこ、グラニュー糖、塩	◎牛乳、◎みかん 牛乳、バナナきなこ
25月	中華そば ヨーグルト	中華めん、豚肉、えび、はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、ねぎ、しいたけ、卵、かまぼこ、中華だし、しょうゆ、/ヨーグルト 牛乳、/ミニメロンパン	◎牛乳、◎ビスケット 牛乳、メロンパン
26火	ひじき入りまほうどんぶり 春雨スープ	米、豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、しょうが、しいたけ、ひじき、みそ、油、しょうゆ、かたくり粉、中華だし、/はるさめ、にんじん、ねぎ、煮干し、わかめ、塩、しょうゆ 牛乳、/さつまいも	◎牛乳、◎りんご 牛乳、さつまいも
27水	ごはん(未) 食パン(以) 白菜のクリームスープ マカロニサラダ	米、/食パン・6枚切り、/ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、はくさい、油、ホワイトルウ、/ツイストマカロニ、つな缶、きゅうり、にんじん、/ノンエッグマヨ 牛乳、/米、にんじん、しめじ、しょうゆ、酒	◎牛乳、◎バナナ 牛乳、きのこ炊き込みおにぎり
28木	ごはん 豚じゃがカレー味 すまし汁	米、/豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、油、本みりん、砂糖、しょうゆ、かたくり粉、カレー粉、/麩、わかめ、ねぎ、煮干し、こんぶ、塩、しょうゆ 牛乳、/味付小魚、/菓子	◎牛乳、◎角チーズ 牛乳、味付小魚、菓子
29金	ごはん(未) NEG丸ロール 鮭のルウウエー風 コールスロー 卵スープ	米、/NEG丸ロール、/鮭、しょうが、酒、かたくり粉、油、ソース、ケチャップ、砂糖、水、/キャベツ、にんじん、コーン、/ノンエッグマヨ、/卵、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コンソメ、油 牛乳、/バナナ、/菓子	◎牛乳、◎みかん 牛乳、バナナ、菓子
30土	八宝菜どんぶり バナナ	米、豚肉、えび、はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな、しいたけ、しょうゆ、中華だし、かたくり粉、/バナナ 牛乳、/NEG丸ロール	◎牛乳、◎おかき 牛乳、NEG丸ロール

☆ 材料の購入の都合により献立を変更する場合があります。  
 ☆ (未)とは、3歳未満児(0・1・2歳) (以)とは、3歳以上児(3・4・5歳) (全)とは、未満児・以上児、全員を示します。  
 ☆ 3歳未満児の主食はおもにごはんです。3歳以上児の主食はパン食のときもあります。

11月平均栄養価	エネルギー[kcal]	たんぱく質[g]	脂質[g]	鉄[mg]	カルシウム[mg]
3歳未満児	548	22.3	17.3	2.1	368
3歳以上児	607	25.2	19.6	2.5	382

\* ノンエッグマヨはマヨネーズの代替調味料で、卵を使用していません。