



# 11月の献立表



2023年

社会福祉法人 明秀福祉会  
さつき認定こども園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	水	ご飯(強化米)、揚げ団子の甘辛和え、大根のきんぴら、春雨スープ、りんご	豆乳くずもち、牛乳	豚ひき肉、無調整豆乳	胚芽米、強化米新玄、揚げ油、三温糖、片栗粉、油、白ごま、はるさめ 普通はるさめ 乾、ごま油	たまねぎ、人参、大根、ピーマン、チンゲンサイ、生しいたけ、りんご
2	木	胚芽米雑穀ごはん、チキンケチャップ煮、切り干し大根のサラダ、もずくのみそ汁、みかん	ゆかりおにぎり、牛乳	鶏もも肉、削り節、みそ	胚芽米、押麦、もちきび、油、三温糖、ごま油、すりごま白	たまねぎ、にんにく、切干しいたけ、きゅうり、人参、もずく、えのき、ネギ
3	金	文化の日				
4	土	きつねうどん、小松菜のツナ和え、梨	くろ棒、牛乳	油揚げ、ツナ水煮缶	ゆでうどん、白ごま	人参、ほうれんそう、小松菜、梨
6	月	ご飯、魚の照り焼き、豆腐チャンプルー、すまし汁、りんご	オレンジゼリー、牛乳	白身魚、沖縄豆腐、ツナ水煮缶、削り節	胚芽米、三温糖、油、麩	しょうが、キャベツ、人参、いんげん、ほうれんそう、(乾)しいたけ、りんご
7	火	ロールパン、鶏肉のマーマレード煮、さつま芋のごまサラダ、ポトフ、オレンジ	きつねおにぎり、牛乳	鶏もも肉、ウイナーソーセージ	ロールパン 30g、マーマレード、さつまいも、白ごま、マヨドレ、じゃがいも	いんげん、たまねぎ、キャベツ、人参、ブロッコリー、オレンジ
8	水	麦ごはん、高野豆腐のそぼろあん、青菜の納豆和え、鶏とパパイアのスープ、ブルーベリー	サーターアングァー、牛乳	高野豆腐、鶏ひき肉、挽きわり納豆、鶏もも肉	胚芽米、押麦、油、三温糖、片栗粉	人参、ピーマン、たまねぎ、ほうれんそう、パパイア、セロリ、ドライブルーベリー
9	木	お弁当				
10	金	えびチャーハン、肉だんごスープ、かぼちゃのマッシュ、バナナ	味噌おにぎり、牛乳	ウイナーソーセージ、卵、鶏ひき肉、豚ひき肉	胚芽米、油、ごま油、片栗粉、はるさめ 普通はるさめ 乾、食塩不使用バター、三温糖	人参、ピーマン、しょうが、長ネギ、白菜、チンゲンサイ、かぼちゃ、バナナ
11	土	ケチャップ焼きそば、豆乳スープ、梨	Caせんべい、牛乳	豚肉もも、調整豆乳	沖縄そば、油、オリーブ油	人参、キャベツ、もやし、にら、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、梨
13	月	ご飯(強化米)、魚フライタルタルソースかけ、からし菜炒め、みそ汁、バナナ	おかかおにぎり、牛乳	ホキ、卵、ゆで卵、厚揚げ、ツナ水煮缶、油揚げ、削り節、みそ	胚芽米、強化米新玄、小麦粉、パン粉、揚げ油、マヨドレ、白ごま、油、ごま油	赤パプリカ、きゅうり、からしな、人参、とうがん、キャベツ、バナナ
14	火	鮭の青じそごはん、鶏肉の照り煮、ふかし芋、ソーメン汁、ステックチーズ	タンナファークルー、くだもの、牛乳	鮭、鶏もも肉、削り節、ステックチーズ	胚芽米、白ごま、三温糖、さつまいも、そうめん	大葉、しょうが、カットワカメ、ネギ
15	水	麦ごはん、豆腐ハンバーグ、大根サラダ、なめこ汁、りんご	アメリカンドッグ、牛乳	沖縄豆腐、鶏ひき肉、卵、削り節、みそ	胚芽米、押麦、油、パン粉、三温糖、片栗粉、ごまドレッシング	(乾)ひじき、たまねぎ、大根、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ、なめこ、人参、小松菜、りんご
16	木	ご飯、チンジャオロース、パンサンスー、わかめスープ、柿	人参クッキー、牛乳	豚肉もも、ハム(卵・乳不使用)、削り節	胚芽米、油、三温糖、ごま油、片栗粉、はるさめ 普通はるさめ 乾、白ごま	人参、ピーマン、きゅうり、カットワカメ、長ネギ、柿
17	金	ゆし豆腐そば、白菜の和え物、かぼちゃの天ぷら、オレンジ	じゃこおにぎり、牛乳	鶏もも肉、ゆし豆腐、削り節、花かつお	沖縄そば、三温糖、小麦粉、油	昆布だし、ネギ、白菜、人参、かぼちゃ、オレンジ
18	土	生活発表会				
20	月	胚芽米雑穀ごはん、麩チャンプルー、きゅうりとしらすの和え物、貝だくさん汁、大学芋	きな粉おにぎり、牛乳	卵、しらす干し、鶏もも肉、カステラかまぼこ、削り節	胚芽米、押麦、もちきび、麩、油、三温糖、白ごま、さつまいも、揚げ油、黒ごま	キャベツ、人参、にら、きゅうり、カットワカメ、(乾)しいたけ、切こんにゃく、ネギ
21	火	わかめごはん、鶏の香味焼き、かぼちゃの甘煮、みそ汁、柿	♡お誕生日会♡ お誕生日ケーキ、ジョア	鶏もも肉、削り節、みそ	胚芽米、ごま いろ、三温糖、ごま油、油	カットワカメ、しょうが、長ネギ、かぼちゃ、とうがん、小松菜、柿
22	水	きのこ和風スパゲッティ、キャベツとりんごのサラダ、お豆と野菜のスープ、オレンジ	干しエビと野菜のかき揚げ、牛乳	豚小間、大豆水煮缶	スパゲッティ、油、オリーブ油、三温糖、フレンチドレッシング	人参、玉葱、しめじ、えのき、エリンギ、チンゲン菜、キャベツ、きゅうり、りんご、レーズン、にんにく、ブロッコリー、オレンジ
23	木	勤労感謝の日				
24	金	クファジュシー、赤魚の煮つけ、もずくの酢の物、いなむどうち、みかん	ひらやーちー、牛乳	鶏もも肉、赤魚、豚肩ロース、カステラかまぼこ、削り節	胚芽米、ラード、三温糖	(乾)ひじき、(乾)しいたけ、人参、しょうが、もずく、レモン汁、きゅうり、切こんにゃく、ネギ
25	土	マーボー丼、ナムル、切り干し大根のみそ汁	ごまスティック、牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、削り節	胚芽米、ごま油、三温糖、片栗粉、すりごま白	長ネギ、人参、ほうれんそう、もやし、切干しいたけ、しめじ
27	月	カレーライス、ブロッコリーのツナ和え、フルーツヨーグルト	納豆みそおにぎり、牛乳	豚肉、ツナ水煮缶、ヨーグルト	胚芽米、押麦、じゃがいも、食塩不使用バター、油、小麦粉、スキムミルク、三温糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、バナナ、みかん缶、りんご
28	火	ご飯(強化米)、たらのみ味噌マヨ焼き、タマナーちゃんぶるー、ソーメン汁、グレープフルーツ	かぼちゃ蒸しパン、牛乳	たら、みそ、沖縄豆腐、ツナ水煮缶、削り節	胚芽米、強化米新玄、油、マヨドレ、三温糖、そうめん	生しいたけ、人参、たまねぎ、キャベツ、にら、ネギ、グレープフルーツ、バナナ
29	水	もちきびごはん、ツナと豆腐のナゲット風、コールスローサラダ、トマトスープ、りんご	ふりかけおにぎり、牛乳	沖縄豆腐、ツナ水煮缶、卵、大豆水煮缶	胚芽米、もちきび、パン粉、揚げ油、マヨドレ、すりごま白、三温糖、マカロニ	人参、いんげん、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン缶、たまねぎ、とうがん、ホールマト缶、りんご
30	木	三食丼、白菜の和え物、みそ汁、バナナ	ふかし芋、牛乳	鶏ひき肉、卵、ツナ水煮缶、油揚げ、削り節、みそ	胚芽米、三温糖	しょうが、ほうれんそう、白菜、きゅうり、人参、もやし、バナナ

\* 献立は都合により変更することがあります

\* 毎月第2木曜日はお弁当会です。愛情いっぱいのお弁当よろしくお願ひします。

