

11月の予定献立表

社会福祉法人 港川保育園

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ		
1	水	きびご飯	豚肉とごぼうの煮物	枝豆	みそ汁	みかん	人参おにぎり 生乳		
		七分米 きび	豚肉大根れんこんしょうがごぼう人参こんにゃく油いんげん醤油砂糖本みりん	枝豆塩	玉ねぎわかめ みそねぎ かつお節	みかん	七分米 人 参 ツナ 塩 味付のり	生乳	
2	木	ふりかけご飯	かぼちゃフライ	コールスロー サラダ	ゆし豆腐	みかん	胡麻菓子 パナナ 生乳		
		七分米 強 化麦 ふり かけ	かぼちゃ 塩 小麦粉 パン 粉 油	キャベツ人参 ハムコーン缶 マヨネーズ塩 砂糖酢	ゆし豆腐 ね ぎ かつお節 醤油 塩	みかん	コーンフ レーク ご ま パ ターマシュ マロ	生乳 バナナ	
4	土	たけのご飯		柿のなます	みそ汁	みかん	黒糖カステラ 豆乳		
		七分米 鶏肉 たけのこ 人参 しめじ ねぎ 塩 醤油 油		柿 モーウイ きゅうり 塩 酢 砂糖 チーズ	小松菜油揚げ かつお節みそ	みかん	小麦粉 B P 黒糖	豆乳	
6	月	プルコギ丼		ポリポリサラ ダ	コーンスープ	みかん	かみかみごぼう バナナ生乳		
		豚肉 七分米 だし醤油 本 みりん ごま油 玉ねぎ 人 参 たら 油 醤油 みそ 砂 糖		きゅうり セ ロリ マヨ ネーズ みそ 砂糖	生椎茸 コー ン コーンク リーム 塩 片 栗粉 コンソ メ	みかん	ごぼう 片 栗粉 砂糖 醤油 みり ん 油	バナナ 生乳	
7	火	きびご飯	サバのごま味 噌焼き	ふーちゃんぷ るー	すまし汁	みかん	ちんすこう 生乳		
		七分米 き び	サバ みそ 醬 油 砂糖 ごま しょうが	麩 卵 キャ ベツ 人参 もや し たら ツナ 油 醤油 塩	大根 えのき わかめ 麩 か つお節 醤油 塩	みかん	ラード 砂糖 小麦粉	生乳	
8	水	麦ご飯	炒り鶏	もずく酢	みそ汁	りんご	スイートポテト 生乳		
		七分米 強 化麦	鶏肉 里芋 人 参 ごぼう こ んにゃく い んげん 干し いたけ 醤油	もずくきゅう りだし醤油酢 砂糖レモン果 汁	豆腐 小松菜 ねぎ かつお 節 みそ	りんご	さつま芋 砂糖 生ク リーム マーガリ ン	生乳	
9	木	お弁当会 				ブルーベリーゼリー 乾パン生乳		ブルーベ リーゼ リー	乾パン 生乳

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ
10	金	麦ご飯	若鶏のパン粉 焼き	ひじきの和え 物	みそ汁	みかん	チーズウィンナー蒸 しパン生乳
		七分米 強 化麦	鶏肉 塩こう じ パン粉 粉チーズ	ひじき 竹輪 きゅうり 人 参 コーン 醬 油 酢 砂糖 ごま油	冬瓜 しめじ ねぎ かつお 節 みそ	みかん	ホット ケーキ粉 カレー粉 チーズ ウ ィンナー
11	土	野菜そば		梅肉和え		りんご	ふりかけおにぎり 生乳
		沖縄そば 醤油 豚肉 キャ ベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ 油 かつお節 塩		セロリ きゅ うり 梅びし お 砂糖 塩 酢 削り節		りんご	七分米 手作りふ りかけ
13	月	麦ご飯	クーブイリ チー	ごぼうス ティック	イナムルチ (大根)	みかん	ミルクスティックパ ン生乳
		七分米 強 化麦	人参 刻み昆 布 ツナ 油 醤油 みりん 砂糖	ごぼう 塩 砂 糖 本みりん 醤油	豚肉 大根 こ んにゃく か まぼこ たけ のこ 干しい たけ かつお	みかん	コッペパ ン
14	火	カレーライス		たたききゅう り	すまし汁	りんご	ぜんざい せんべい チーズ
		七分米 豚肉 豚レバー じゃが芋 玉ねぎ 人参 油 カレールウ		きゅうり 醬 油 ごま油	絹ごし豆腐 えのき 麩 かつお節 醬 油 塩	りんご	金時豆 押 麦 白玉粉 黒糖
15	水	麦ご飯	しゃきしゃき 炒め	コーン	さつま汁	みかん	ミニたいやき 生乳 小魚
		七分米 強 化麦	竹輪もやしゆ でごぼうしら たき人参醤油 砂糖みりん油	コーン塩	鶏肉 さつま 芋 大根 人参 ねぎ かつお 節 みそ	みかん	ミニたい 焼き 小魚
16	木	きびご飯	和風ハンバー グ	ブロッコリー ソテー	みそ汁	みかん	きなこパン 生乳
		七分米 き び	豆腐 鶏挽肉 豚挽肉 生椎 茸 人参 長ね ぎ パン粉 片 栗粉 みそ 醬	ブロッコリー 人参しめじ油 コンソメ塩	小松菜 卵 ね ぎ かつお節 みそ	みかん	パン きな粉
17	金	麦ご飯	八宝菜	枝豆	わかめスープ	柿	青菜おにぎり 生乳
		七分米 強 化麦	豚肉 いか う ずら卵 白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン 塩 醤油 コンソ	枝豆 塩	わかめ コー ン缶 ねぎ か つお節 塩 コ ンソメ 醤油	柿	七分米 青 菜

〈材料の都合により献立を変更する事もあります。〉



日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ	
18	土	ぼろぼろじゅうしい		三色酢の物	焼き芋	みかん	うりずん豆のかき揚げ生乳	
		七分米 鶏挽肉 人参 生椎茸 ウンチー かつお節 みそ 塩	モーウィ きゅうり 人参 塩 酢 砂糖	焼き芋	みかん	うりずん 豆玉ねぎ じゃが芋 人参 小麦粉 卵 塩	生乳	
20	月	肉みそ丼		豆サラダ	すまし汁	みかん	おからスコーン 生乳	
		七分米 豚挽肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ いんげん 生椎茸 醤油 みそ 砂糖 片栗粉	大豆金時豆 サミひじき 胡瓜 人参 ドレッシング だし 醤油 砂糖	えのきわかめ 麩 かつお節 醤油 塩	みかん	ホットケーキ 粉 おから かぼちゃ パター シナモン 砂糖	生乳	
21	火	きびご飯	鮭の西京焼き	春雨和え物	みそ汁	みかん	いなり 生乳	
		七分米 きび	鮭 マヨネーズ みそ 砂糖 みりん	春雨 胡瓜 もやし 人参 ツナ ごま 醤油 砂糖 酢 ごま油	冬瓜 油揚げ ねぎ かつお節 みそ	みかん	七分米 酢 油揚げ 砂糖 醤油	生乳
22	水	ふりかけ 麦ご飯	レバーフライ	ごま和え	みそ汁	りんご	元気ヨーグルト バナナ するめ	
		七分米 強化麦	豚レバー 醤油 みりん しょうが 小麦粉 パン粉 油	小松菜 人参 しめじ 醤油 ごま和えの素 砂糖 ごま	豆腐 なめこ ねぎ かつお節 みそ	りんご	元気ヨーグルト バナナ するめ	
24	金	きびご飯	ひじき炒め	きゅうりスティック	ちむしんじ	みかん	砂糖天ぷら 生乳	
		七分米 きび	ひじき キャベツ 人参 こんにゃく たら 油 醤油 みりん 砂糖	きゅうり 塩	豚肉 豚レバー 大根 人参 ねぎ かつお節 醤油 塩	みかん	小麦粉 B.P 卵 黒糖 砂糖 マーガリン 油	生乳
25	土	お弁当の日						
27	月	麦ご飯	豆腐のおろしかけ	変わりキンピラ	みそ汁	柿	ツナカレー トースト 豆乳	
		七分米 強化麦	厚揚げ大根 醤油 砂糖 みりん 片栗粉	豚肉 茹でごぼう 人参 刻み 昆布 しらたき 油 醤油 みりん 砂糖 だし	玉ねぎ わかめ 青ネギ かつお節 みそ	柿	食パン ツナ コーン 缶 マヨネーズ カレー粉 生乳	



令和5年11月献立表

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ
28	火	ハヤシライス		コロコロサラダ	すまし汁	りんご	豆乳プリン タルト 生乳 小あじ
		七分米 豚肉 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース 油 ハヤシルウ パセリ	きゅうり 人参 コーン とうもろこし 豆 ドレッシング だし 醤油 砂糖	冬瓜 えのき 麩 かつお節 醤油 塩	りんご	豆乳プリン タルト 生乳 小あじ	
29	水	海の幸（イカ飯・もずく天ぷら・和え物・イカ墨汁）		イカきゅうり大根酢 醤油 砂糖 ごま油	イカ墨汁	みかん	紅芋パン 生乳
		七分米 イカ 人参 ツナ 缶 青ネギ ごま油	もずく 人参 ニラ 小麦粉 卵 ツナ 缶 塩 だし	イカ 豚肉 大根 人参 かつお節 醤油 塩 だし	みかん	ロールパン 紅芋 生乳	
30	木	ちらし寿司	マーマレード 照焼きチキン	さつま芋のサラダ	アーサ汁	ぶどう	ブラウニー 生乳
		七分米 ちらしずしの素 のり	鶏肉 しょうが マーマレード ジャム 醤油 本みりん	さつま芋 人参 きゅうり マヨネーズ 酢 塩	あおさ 絹ごし豆腐 かつお節 醤油 塩	ぶどう	小麦粉 BP ココア卵 無塩バター 三温糖 生乳

うれしい効能 たっぷりの冬野菜

- 冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいあります。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。
- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

