

令和5年11月 予定献立表

マリン保育所

日	曜	献立名	材	料	おやつ(午前)	おやつ(午後)	日	曜	献立名	材	料	おやつ(午前)	おやつ(午後)
1	水	ご飯 魚のごまマヨ焼き 納豆和え 味噌汁 グレープフルーツ	米 魚・ごま・醤油・砂糖・マヨドレ 納豆・キャベツ・人参・胡瓜・もみのり・醤油 玉ねぎ・うす揚げ・じゃが芋・葉ねぎ・煮干し・味噌		牛乳 赤ちゃんせんべい	牛乳 いちごロール	17	金	 <b>お弁当の日</b>			牛乳 黄粉せんべい	牛乳 ごまポッキー (小麦粉・砂糖 油・ごま)
2	木	ご飯/バナナ 豆乳グラタン ごぼうサラダ 若布スープ	米 玉ねぎ・人参・鶏肉・コーン・マカロニ・さつま芋・コンソメ 塩・小麦粉・豆乳・オリーブオイル ごぼう・胡瓜・人参・ひじき・ごま・酢・砂糖・醤油 若布・玉ねぎ・椎茸・もやし・鶏ガラスープ・醤油		牛乳 乾パン	牛乳 ひじきおにぎり (米・ひじき・人参 ごま・砂糖・醤油)	18	土	炊き込みご飯 五目汁 オレンジ	米・鶏肉・人参・ごぼう・塩昆布・醤油・みりん・塩 豆腐・じゃが芋・人参・椎茸・キャベツ・葉ねぎ・煮干し 味噌			お茶 ぶどうパン バナナ
3	金		<b>文化の日</b>				20	月	ご飯/みかん 麻婆大根 塩昆布和え 青梗菜スープ	米 大根・人参・玉ねぎ・ニラ・豚ミンチ・ニンニク・生姜・油 甜麺醬・中華スープ・醤油・砂糖・片栗粉 キャベツ・胡瓜・人参・塩昆布 青梗菜・玉ねぎ・えのき・コーン・鶏ガラスープ・醤油		牛乳 せんべい	牛乳 黒糖くずもち (黒糖・砂糖 片栗粉・砂糖 塩)
4	土	切り干し大根ご飯 味噌汁 りんご	米・もち米・ベーコン・切り干し大根・レンコン・いんげん 人参・砂糖・醤油・みりん・油 豆腐・玉ねぎ・ごぼう・キャベツ・若布・煮干し・味噌			お茶 芋パン オレンジ	21	火	ご飯 松風焼き 酢の物 なめこ汁 バナナ	米 鶏ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・ひじき・パン粉・味噌・砂糖 キャベツ・胡瓜・人参・カブ・若布・酢・砂糖・塩 なめこ・玉ねぎ・うす揚げ・葉ねぎ・だし鰹・醤油		牛乳 クラッカー	牛乳 大学芋 (さつま芋・砂糖 醤油・みりん・ごま 塩)
6	月	ご飯/柿 きのこ入りハンバーグ ピクルス レタススープ	米 鶏肉・えのき・椎茸・エリンギ・玉ねぎ・パン粉・豆乳・塩 ケチャップ・ソース 胡瓜・人参・大根・酢・砂糖・塩 レタス・玉ねぎ・コーン・ピーマン・コンソメ・醤油		牛乳 ビスコ	牛乳 人参団子 (団子粉・豆腐 小豆・砂糖・塩)	22	水	ご飯 鶏の塩麹焼き 南瓜サラダ かみなり汁 オレンジ	米 鶏肉・塩麹・みりん 南瓜・人参・胡瓜・コーン・ハム・マヨドレ・塩 豆腐・玉ねぎ・人参・大根・ごぼう・だし鰹・醤油・塩		牛乳 乾パン	牛乳 黄粉おはぎ (もち米・黄粉 砂糖・塩)
7	火	雑穀ご飯 魚の煮付け ひじきの煮物 味噌汁 オレンジ	米・雑穀米 魚・生姜・砂糖・醤油・みりん ひじき・レンコン・人参・いんげん・かつお節・砂糖・醤油 南瓜・玉ねぎ・厚揚げ・若布・煮干し・味噌		牛乳 マリービスケット	牛乳 さつま芋の甘煮 (さつま芋・砂糖 砂糖・塩)	23	木	<b>勤労感謝の日</b>				
8	水	ご飯 卵焼き ゆかり和え すまし汁 バナナ	米 卵・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし昆布・だし鰹・砂糖・醤油 キャベツ・もやし・人参・胡瓜・ゆかり 玉ねぎ・椎茸・おつゆ麩・若布・だし鰹・だし昆布・醤油		牛乳 芋けんぴ	牛乳 ポップコーン (ポップコーン・油 塩)	24	金	雑穀米 魚のパン粉焼き もやしサラダ カリフラワースープ りんご	米・雑穀米 魚・マヨドレ・パン粉・パセリ・油 もやし・うす揚げ・人参・胡瓜・ごま・酢・砂糖・醤油・ごま油 カリフラワー・ベーコン・玉ねぎ・コーン・豆乳・コンソメ・塩		牛乳 赤ちゃんせんべい	牛乳 鬼まんじゅう (さつま芋・砂糖 小麦粉・黒ごま)
9	木	ご飯 魚チリ レモン醤油和え 味噌汁 梨	米 魚・片栗粉・ケチャップ・砂糖・醤油・油 もやし・人参・胡瓜・ほうれん草・ハム・コーン・醤油・レモン果汁 玉ねぎ・キャベツ・しめじ・うす揚げ・葉ねぎ・煮干し・味噌		牛乳 プルーン	牛乳 焼きそば (中華麺・キャベツ 人参・もやし・豚肉 焼きそばソース)	25	土	カレーピラフ ポテトスープ バナナ	米・玉ねぎ・人参・豚ミンチ・コーン・グリーンピース カレー粉・コンソメ・醤油 じゃが芋・人参・しめじ・レタス・コンソメ・醤油			お茶 りんごパン みかん
10	金	さつま芋カレー 高野豆腐煮 切干し大根の甘酢和え パイナップル	米・押し麦・さつま芋・玉ねぎ・人参・しめじ・豚肉・油 ルウ 高野豆腐・かつおだし・砂糖・醤油 切干し大根・人参・胡瓜・ハム・コーン・酢・砂糖・醤油		牛乳 ウエハース	牛乳 ゼリー せんべい	27	月	生姜焼き丼 がんも煮 ひじきの和風サラダ バナナ	米・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・えのき・生姜・砂糖・醤油 ミニがんも・だし鰹・砂糖・醤油・みりん ひじき・レンコン・人参・胡瓜・ごま・醤油・マヨドレ		牛乳 プルーン	牛乳 和風スパゲッティ (スパゲッティ・玉ねぎ 玉ねぎ・ピーマン しめじ・ベーコン・醤油)
11	土		<b>松江市保育研究大会</b>				28	火	押し麦ご飯/オレンジ すき焼き風煮 ごま和え 味噌汁	米・押し麦 白菜・大根・人参・牛肉・糸こんにやく・玉ねぎ・焼き豆腐 椎茸・白ねぎ・だし鰹・砂糖・醤油・油 キャベツ・もやし・人参・ごま・醤油 玉ねぎ・おつゆ麩・若布・煮干し・味噌		牛乳 ミレービスケット	牛乳 ココアトースト (食パン・ココア 砂糖・マーガリン)
13	月	ご飯 鶏の柚子味噌焼き なめこ和え 味噌汁 りんご	米 鶏肉・柚子果汁・味噌・みりん ほうれん草・キャベツ・人参・なめたけ 豆腐・玉ねぎ・しめじ・葉ねぎ・煮干し・味噌		牛乳 クラッカー	牛乳 マカロニ黄粉 (マカロニ・黄粉 砂糖・塩)	29	水	ご飯/バナナ 魚の紅葉焼き 磯和え のっぺい汁	米 魚・人参・ピーマン・マヨドレ・味噌 もやし・胡瓜・小松菜・人参・もみのり・醤油 大根・人参・里芋・椎茸・ごぼう・葉ねぎ・だし鰹・醤油 みりん・片栗粉		牛乳 オレンジ	牛乳 蒸しパン (HM・豆乳・りんご レーズン)
14	火	玄米ご飯/オレンジ ポークビーンズ 焼き南瓜 コンソメスープ	米・玄米 水煮大豆・人参・玉ねぎ・セロリ・豚肉・じゃが芋・コンソメ ケチャップ・ソース・砂糖・醤油・油 南瓜・塩・油 キャベツ・玉ねぎ・コーン・椎茸・コンソメ・塩		牛乳 バナナ	牛乳 ジャムサンド (食パン いちごジャム)	30	木	野菜ラーメン 焼きししゃも ナムル みかん	中華麺・玉ねぎ・人参・青梗菜・椎茸・豚肉・キャベツ コーン・中華スープ・醤油・塩 ししゃも もやし・胡瓜・人参・ごま・酢・砂糖・醤油・ごま油		牛乳 かりんとう	牛乳 さつま芋ご飯 (米・さつま芋 塩・黒ごま・昆布)
15	水	ご飯 レバーのプルーン煮 洋風白和え 味噌汁 バナナ	米 鶏レバー・プルーン・砂糖・醤油 豆腐・キャベツ・人参・胡瓜・ハム・コーン・マヨドレ 玉ねぎ・おつゆ麩・若布・しめじ・煮干し・味噌		牛乳 かりんとう	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー (米粉・片栗粉 BP・ココア・油 豆腐・砂糖)	※保育所行事、材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ※太字の食材は旬の食材です。(重複するものは一回のみ太字にしています)						
16	木	ほうれん草パン タンドリーチキン マカロニサラダ 豆乳スープ グレープフルーツ	鶏肉・豆乳ヨーグルト・カレー粉・醤油・砂糖 マカロニ・レタス・ハム・胡瓜・コーン・マヨドレ・塩 玉ねぎ・ベーコン・ブロッコリー・しめじ・コンソメ・豆乳		牛乳 赤ちゃんせんべい	牛乳 お稲荷さん風ご飯 (米・酢・砂糖・塩 うす揚げ・醤油)	【体調不良にご用心】 朝晩の寒さが増し、市内全域でもインフルエンザの流行が聞かれています。 体調管理で大切なのは睡眠、休養、栄養です。寝る直前のお風呂は神経を高ぶらせ、寝つきが悪くなるので、寝る 1時間～1時間半の入浴が理想です。これから旬を迎える根菜は体を温めてくれるので汁などにたっぷり入れて食べ るといいですね。給食でも旬の野菜を使ったメニューで子ども達の健康維持に努めたいと思います。献立表の太字の 食材は旬の食材ですのでご家庭の献立の参考にして下さい。						

