



11月の献立表



令和6年

園の子どち園

にち 日	ようび 曜日	こんだて 献立名	ざいりょう 材料			エネルギー (Kcal)	えんぶん 塩分 (g)
			ちにく 血や肉になる	からだちようし 体の調子を整える	エネルギー源 になる		
1	きん 金	ごはん さば、うめに 鯖の燗 ちんげん菜ともやし のジャコ和え すまし汁	さば 鯖 ちりめんじゃこ あぶら 油揚げ	うめほ 梅干し、キャベツ、りんご ちんげんさい、もやし、 人参 は 葉ねぎ、しめじ、大根、 人参	め おおむき 米、大麦 さんおんどつ 三温糖 さんおんどつ 三温糖	553	3.5
2	と 土						
3	にち 日						
4	げつ 月						
5	か 火	えだまめ 枝豆ごはん(中華風) あかつお 赤魚の煮付け ひじきの白和え とんじ 豚汁	あかつお 赤魚 とうふ 豆腐 あつあ、ぶたにみそ 厚揚げ、豚肉、味噌	しおこんふえだまめ 塩昆布、枝豆 オレンジ、もやし ごまつな 小松菜、ひじき、人参 ごぼう、しょうがにんじん 牛蒡、生姜、人参、こんにやく、 たまねぎ、葉ねぎ	め おおむき 米、大麦 さんおんどつ 三温糖 さんおんどつ 三温糖 ごま、ごま油、 ごま、三温糖	667	3.2
6	すい 水	ごはん ししゃもの利休揚げ あおな 青菜の海苔和え みそ汁	ししゃも みそ 味噌	りんご、レタス ごまつな 小松菜、ほうれんそう、 人参、海苔 とうみつ 豆腐、エリンギ、人参、 白菜	め おおむき 米、大麦 さんおんどつ 三温糖 さんおんどつ 三温糖 てんぷら粉、ごま、 油 ごま、ごま油、 ごま、三温糖	554	2.4
7	もく 木	ごはん あつあ 厚揚げのお好み焼き風 きりほしたいいこん 切干大根とひじきの酢の物 みそ汁	あつあ、かつおぶし 厚揚げ、鯉節 ツナ とりにく、みそ 鶏肉、味噌	キャベツ、ブロッコリー、 トマト、青のり ごまつな 小松菜、切干大根、 ひじき、人参 もやし、人参、 まいたけ、葉ねぎ	め おおむき 米、大麦 さんおんどつ 三温糖 さんおんどつ 三温糖	746	2.2
8	きん 金	ごはん ぶたにく 豚肉のごまだれ炒め さんしょく 三色なます みそ汁	ぶたにく 豚肉 ちりめんじゃこ とうふ、みそ 豆腐、味噌	しろ たま 白ねぎ、玉ねぎ、 キャベツ、人参 だいこんにんじん 大根、人参、胡瓜 にんじん 人参	め おおむき 米、大麦 さんおんどつ 三温糖 さんおんどつ 三温糖 ね 練りごま、三温糖 さんおんどつ 三温糖、ごま	564	1.8
9	と 土						
10	にち 日						
11	げつ 月	ごはん カレーのムニエル きのこと豆のマリネ やさい 野菜スープ	たまご カレイ、卵 だいず 大豆 あぶら 油揚げ	キャベツ、レタス、 トマト、玉ねぎ パセリ、レモン えのき、人参、 しめじ、胡瓜、 コーン、枝豆 たま 玉ねぎ、キャベツ、 人参	め おおむき 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、バター さんおんどつ 三温糖、オリーブ油	550	1.4
12	か 火	ごはん ビーフシチュー グリーンサラダ きゅうりにゆつかんてん 牛乳燗(ブルーベリーソース)	きゅうりにく 牛肉 きゅうりにゆつ 牛乳	たま 玉ねぎ、人参、 トマト、ブロッコリー レタス、キャベツ、 胡瓜、水菜、 パプリカ わかめ、人参 ブルーベリー	め おおむき 米、大麦 さんおんどつ 三温糖 じゃがいも じゃがいも	597	3.7
13	すい 水	ごはん ごぼうつくね ブロッコリーとコーン のごま和え みそ汁	とり 鶏ミンチ みそ 味噌	ごぼうたま 牛蒡、玉ねぎ、 人参、かいわれ、 もやし、オレンジ ブロッコリー、 人参、コーン にんじん 人参、ほうさいたま 人参、かぶ、 白菜、玉ねぎ	め おおむき 米、大麦 さんおんどつ 三温糖 さんおんどつ 三温糖 片栗粉、ごま、 三温糖	580	2.4
14	もく 木	カレーうどん さつまいもの天ぷら みかん	あからめ 油揚げ、豚肉 みかん	たま 玉ねぎ、人参、 トマト、ほうれんそう ごまつな 小松菜、白ねぎ おおは 大葉	うどん さつまいも、 油、てんぷら粉、 こ	589	2.3
15	きん 金	ごはん とりにく 鶏肉とレンコンのおろし マロニーの酢の物 みそ汁	とりにくたまご 鶏肉、卵 とうふ、みそ 豆腐、味噌	れんこん、 だいこん、 レタス、葉ねぎ、 人参、 コーン、 胡瓜 きりほしたいい こん、人参、 小松菜	め おおむき 米、大麦 さんおんどつ 三温糖 さんおんどつ 三温糖 さんおんどつ 三温糖、ごま油、 ごま	583	2.2
16	と 土						
17	にち 日						
18	げつ 月	ごはん ぶたにしょうが 豚の生姜焼き ツナと胡瓜のさっぱり 和え みそ汁	ぶたにくみそ 豚肉、味噌 ツナ あつあ、みそ 厚揚げ、味噌	たま 玉ねぎ、人参、 ブロッコリー、 生姜 トマト、 キャベツ きゅうり 胡瓜、 パプリカ、 セロリ、 玉ねぎ にんじん 人参、 エリンギ、 ほうれんそう	め おおむき 米、大麦 あぶら さんおんどつ 三温糖 さんおんどつ 三温糖、 オリーブ油 さんいも 里芋	616	2.2

19	か火	ごはん ピーチシャークのつめ めんたい さつまいもの明太サラダ こもくし 五目汁	ピーチシャーク、チーズ めんたいこ 明太子 とりにく、あつあ 鶏肉、厚揚げ	つめほ、おおほ 梅干し、大葉、レタス にんじん、たま 人参、玉ねぎ、ブロッコリー、胡瓜 きゅうり にんじん、たま 人参、玉ねぎ、葉ねぎ、干し椎茸	こめ、おおむき 米、大麦 かたくりこ、あぶら 片栗粉、油、三温糖 さんおんどつ 三温糖	730	3.4
20	すい水	ごはん チキン南蛮 こもくし 五目煮豆 みそ汁	とりにく、たまご 鶏肉、卵 たまご 玉ねぎ、キャベツ、レタス、レモン こまつな、にんじん 牛蒡、人参、こんにやく、れんこん、昆布 にんじん 白菜、葉ネギ、大根、人参	たまご 玉ねぎ、キャベツ、レタス、レモン こまつな、にんじん 牛蒡、人参、こんにやく、れんこん、昆布 はくさいは 白菜、葉ネギ、大根、人参	こめ、おおむき 米、大麦 さんおんどつあぶら 三温糖、油 さんおんどつ 三温糖	692	3.1
21	もく木	ごはん さけ、こつみや 鮭の香味焼き ヤーコンのきんぴら みそ汁	さけ、みそ 鮭、味噌 みそ 味噌	は、しょうが 葉ねぎ、生姜、にんにく、キャベツ、オレンジ こまつな、にんじん 牛蒡、人参、ピーマン、こんにやく とつみや 豆苗、もやし、玉ねぎ、えのき	こめ、おおむき 米、大麦 さんおんどつ 三温糖、こまつな さんおんどつ 三温糖	627	2.7
22	きん金	ごはん さほ 鯖のヨーグルトみそ焼き だいこん 大根のそぼろあんかけ みそ汁	さほ 鯖、ヨーグルト、味噌 とりにく 鶏ミンチ あつあ、みそ 厚揚げ、味噌	もやし、かいわれ、りんご だいこんは 大根、葉ネギ にんじん なめこ、キャベツ、人参	こめ、おおむき 米、大麦 あぶら 油、さんおんどつ 三温糖	571	2.4
23	ど十						
24	にち日						
25	げつ月	ごはん きゅうりにく 牛肉のオイスターソース炒め もやしときゅうりの豆入りナムル ちゅうか 中華スープ	きゅうりにく、たまご 牛肉、卵 だいす 大豆、ちりめんじゃこ あぶらあ 油揚げ	エリンギ、にら、たまご、にんじん 玉ねぎ、人参、キャベツ きゅうり 胡瓜、もやし、人参 たまご 玉ねぎ、葉ねぎ、わかめ、切り大根、	こめ、おおむき 米、大麦 さんおんどつ 三温糖 さんおんどつ、あぶら 三温糖、こまつな	574	3.4
26	か火	ごはん さわやさい 鯖の野菜あんかけ こつやどつか、たまご 高野豆腐の卵とじ みそ汁	あじ 鯖 こつやどつか、たまご 高野豆腐、卵 みそ 味噌	にんじん、たまご 人参、ピーマン、玉ねぎ、キャベツ にんじん 人参、いんげん こまつな、にんじん 小松菜、かぶ、人参、しめじ	こめ、おおむき 米、大麦 あぶら、さんおんどつ 油、三温糖 さんおんどつ 三温糖	615	3.2
27	すい水	ごはん まつすし 祭の寿司 ごま豆腐 あか 赤だし	たまご、こつやどつか 卵、えび、高野豆腐 とつにゅ、ちゅうにゅ 豆乳、牛乳 みそ 味噌	ほ、しいたけ、にんじん 干し椎茸、人参、さやえんどう、牛蒡 ブロッコリー だいこん 大根、みつば	こめ 米、ヤーコン、こんにやく こね くす粉、練りごま みそ 味噌、じゃがいも	735	3.6
28	もく木	ごはん とりにく 鶏肉のブルーベリーソースがけ マカロニサラダ みそ汁	とりにく 鶏肉 ツナ 豆腐、味噌	トマト、レタス、キャベツ、ブルーベリー きゅうりにんじん 胡瓜、人参 にんじん 人参、チンゲン菜、牛蒡	こめ、おおむき 米、大麦 さんおんどつ 三温糖 さんおんどつ 三温糖	631	1.8
29	きん金	ごはん あじ 鯖のフライ はくさい 白菜のとろとろ煮 とつにゅ、しゅ 豆乳みそ汁	あじ 鯖 あぶらあどつにゅつみそ 油揚げ、豆乳、味噌	キャベツ、レタス、りんご はくさい、こまつな、にんじん、しょうが 白菜、小松菜、人参、生姜 みすな 水菜、キャベツ、人参	こめ、おおむき 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、パン粉、油 さんおんどつ 三温糖	561	1.7
30	ど十						
31	にち日						

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆**太字** の料理は丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を使用しています。

☆**太字** の料理は「健康レシピ集～カルシウム編～」に掲載されているレシピです。

☆今月の使用している旬の食材は、きのこ、白菜、さつまいも、牛蒡です。

☆契約農家より直接仕入れた、新米を使用しています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	※基準値は「日本人の食事摂取基準」 をもとにしていますが、個人に合わせ た食事量を提供しています。
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	
1ヶ月平均値	616	28.0	21.8	84.5	2.7	
※基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7	

～11/27（水）メニュー：岡山の郷土料理 まつりすし～

「まつりすし」とは岡山でお祭りや祝い事、来客がきたときに作られる野菜や魚介類を詰め込んだ華やかなちらしすしのことです。四季によってさまざまな具材を入れ、冬になるとごぼうや黄ニラのほか、マツタケやイカ、タコなどを入れることがあります。また、祭り寿司を蒸して温めた「ぬくすし」という食べ方もあり、「ぬくい＝暖かい」を意味する岡山の方言からとったものとされています。

