

令和6年度11月献立表

行田こども園  
こどものみらい保育園

no	11/1(金)	11/4(月)	11/5(火)	11/6(水)	11/7(木)	11/8(金)	11/11(月)	11/12(火)	11/13(水)	11/14(木)	11/15(金)	11/18(月)	11/19(火)	
献立名	スキムミルク お菓子 5分つきごはん ジャコの塩焼き じゃが芋と鶏肉の黒物 納豆 みそ汁		スキムミルク お菓子 5分つきごはん 豚肉の厚揚げ チンゲン菜の中華煮 小松菜のおかか和え みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 鶏肉の塩釜揚げ キャベツのごま和え	スキムミルク お菓子 5分つきごはん さつま芋の和風焼き プロッコリーと鶏肉の炒め煮 キャベツの和風マヨサラダ みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん さつま芋の和風焼き プロッコリーと鶏肉の炒め煮 キャベツの和風マヨサラダ みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん さつま芋の和風焼き プロッコリーと鶏肉の炒め煮 キャベツの和風マヨサラダ みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん さつま芋の和風焼き プロッコリーと鶏肉の炒め煮 キャベツの和風マヨサラダ みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん さつま芋の和風焼き プロッコリーと鶏肉の炒め煮 キャベツの和風マヨサラダ みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん さつま芋の和風焼き プロッコリーと鶏肉の炒め煮 キャベツの和風マヨサラダ みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん さつま芋の和風焼き プロッコリーと鶏肉の炒め煮 キャベツの和風マヨサラダ みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん さつま芋の和風焼き プロッコリーと鶏肉の炒め煮 キャベツの和風マヨサラダ みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん さつま芋の和風焼き プロッコリーと鶏肉の炒め煮 キャベツの和風マヨサラダ みそ汁	
材料名	米(半つき米) サバ 塩 じゃが芋 鶏肉 人参 いんげん いし油 本だし 醤油 砂糖 片栗粉 納豆 醤油 みりん 本だし 玉ねぎ 人参 わかめ みそ 本だし	振替休日	米(半つき米) 豚肉 玉ねぎ キャベツ ごま油 本だし 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 れんこん 人参 醤油 砂糖・みりん かぼちゃ ごま油 白ごま 小松菜 もやし かつおぶし 本だし 醤油 砂糖 じゃが芋 みそ 本だし	米(半つき米) うどん 油揚げ 醤油 鶏肉 玉ねぎ 人参 マカロニ 油 本だし ケチャップ 酢 砂糖 醤油 みりん 塩 片栗粉 プロッコリー 鶏肉 人参 油・本だし 砂糖・醤油 みりん・塩 白あさつき 砂糖 醤油 みりん キャベツ コーン 白ごま・本だし 醤油・砂糖 玉ねぎ みそ 本だし	米(半つき米) さつま芋 豚肉 玉ねぎ 人参 木綿豆腐 おから スキムミルク 小麦粉 醤油・みりん・砂糖 片栗粉 プロッコリー 鶏肉 人参 油・本だし 砂糖・醤油 みりん・塩 白あさつき 砂糖 醤油 みりん キャベツ コーン 白ごま・本だし 醤油・砂糖 玉ねぎ みそ 本だし	米(半つき米) 豚肉 人参 玉ねぎ しょうが マカロニ 油 ホルトマト ケチャップ ソース 塩 砂糖 コンソメ キャベツ 人参 砂糖 塩・酢・油・白ごま 玉ねぎ みそ 本だし	米(半つき米) 鶏肉 れんこん 人参 豚肉 しょうが 木綿豆腐 おから きくらげ 塩・油 本だし 醤油・みりん 大根 人参 ちくわ ごま油 醤油 塩 もやし コーン かおぶし 本だし 醤油 砂糖 玉ねぎ わかめ 本だし 醤油 みりん 塩	米(半つき米) 白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレー粉 ケチャップ ソース 油 スキムミルク 白菜 酢 醤油 油 本だし 砂糖 塩 キャベツ もやし ごま油 醤油 砂糖 バナナ みかん缶 スキムミルク ヨーグルト菌 砂糖 バナナ みかん缶	米(半つき米) 白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 しょうが 木綿豆腐 おから きくらげ 塩・油 本だし 醤油・みりん 大根 人参 ちくわ ごま油 醤油 塩 もやし コーン かおぶし 本だし 醤油 砂糖 玉ねぎ わかめ 本だし 醤油 みりん 塩	白米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレー粉 ケチャップ ソース 油 スキムミルク 白菜 酢 醤油 油 本だし 砂糖 塩 キャベツ もやし ごま油 醤油 砂糖 バナナ みかん缶 スキムミルク ヨーグルト菌 砂糖 バナナ みかん缶	白米 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが 木綿豆腐 おから きくらげ 塩・油 本だし 醤油・みりん 大根 人参 ちくわ ごま油 醤油 塩 もやし コーン かおぶし 本だし 醤油 砂糖 玉ねぎ わかめ 本だし 醤油 みりん 塩	米(半つき米) サウラ 醤油 みりん にんにく・しょうが 片栗粉・油 ごぼう 人参 大豆 醤油 砂糖 白ごま 小松菜 油揚げ もやし マヨネーズ 醤油 砂糖 スキムミルク 玉ねぎ わかめ 本だし みそ		
おやつ	高野豆腐のきな粉ラスク 納豆 醤油豆腐 スキムミルク マーガリン・砂糖 きな粉 砂糖	クリームマカロニ 野菜 パエリア ハゼリ 人参・人参 コンソメ・小麦粉 調味料	スイーツかぼちゃ あんぱん 白米 マーガリン 砂糖 スキムミルク 調味料	人参肉じゃが お茶 白米 マーガリン 砂糖 人参 昆布だし 白ごま・塩 醤油	オレシツプラウニー あんぱん 小麦粉・マーガリン 砂糖・卵・ビュココア ベーキングパウダー スキムミルク オレシツ	大根もち 抹茶 梨ハハ 切干大根 青ねぎ 醤油・ごま油 生油	クワファージュシー 豚肉のクリーム煮 さつま芋のしモン煮 大根の和え 中華スープ	クワファージュシー 豚肉のクリーム煮 さつま芋のしモン煮 大根の和え イナムドッチ 【沖縄県 郷土料理】	コンソメポチト 抹茶ミルクティー 梨ハハ マーガリン 油 塩 コンソメ	いちごクッキー 麦茶 いちごジャム 小麦粉 小麥粉 砂糖 油	おかず蒸しパン ポットケーキミックス チーズ・コーン 砂糖 ケチャップ	あべかわマカロニ 野菜 マカロニ きな粉 砂糖 天かす 人参 キャベツ 本だし・油・ソース	お好み焼き 麦茶 小麦粉 天かす 人参 キャベツ 本だし・油・ソース	
栄養価	エネルギー：481(385)kcal たんぱく質：20.8(16.6)g 脂質：23.5(18.8)g 食塩：1.3(1.0)g	エネルギー：487(390)kcal たんぱく質：17.5(14.0)g 脂質：16.1(12.7)g 食塩：1.3(1.2)g	エネルギー：490(388)kcal たんぱく質：18.2(14.3)g 脂質：17.4(13.9)g 食塩：1.2(0.8)g	エネルギー：492(392)kcal たんぱく質：21.3(17.2)g 脂質：15.5(12.4)g 食塩：1.5(1.2)g	エネルギー：506(404)kcal たんぱく質：17.2(13.5)g 脂質：15.5(12.4)g 食塩：1.4(1.2)g	エネルギー：487(388)kcal たんぱく質：18.2(14.3)g 脂質：16.8(13.4)g 食塩：1.1(1.1)g	エネルギー：487(391)kcal たんぱく質：18.2(14.3)g 脂質：16.8(13.4)g 食塩：1.2(1.1)g	エネルギー：498(396)kcal たんぱく質：16.6(13.2)g 脂質：22.6(18.0)g 食塩：1.2(1.1)g	エネルギー：487(391)kcal たんぱく質：18.2(14.3)g 脂質：16.8(13.4)g 食塩：1.2(1.1)g	エネルギー：498(396)kcal たんぱく質：16.6(13.2)g 脂質：22.6(18.0)g 食塩：1.2(1.1)g	エネルギー：554(443)kcal たんぱく質：16.8(13.1)g 脂質：21.5(17.2)g 食塩：0.8(0.7)g	エネルギー：531(425)kcal たんぱく質：18.7(15.0)g 脂質：14.7(11.7)g 食塩：1.9(1.6)g	エネルギー：552(437)kcal たんぱく質：21.4(17.2)g 脂質：18.0(14.3)g 食塩：0.8(0.6)g	エネルギー：549(437)kcal たんぱく質：19.6(15.3)g 脂質：23.8(19.0)g 食塩：1.2(1.1)g



今月の郷土料理は 沖縄県 です！

〇クワファージュシー  
沖縄の言葉で、クファア(堅い) シューシー=(炊き込みご飯)という意味で、行事や祝い事には欠かせない11月の料理です。豚肉を加えて炊くため、程よい脂気によってつやつやく仕上げるのが特徴です。今回はミンチ肉を使用して、炊きあがったごはんに、味付けをした具材を混ぜ込みます。

〇イナムドッチ  
沖縄の言葉で、イナ=(イノシシ) ムドッチ=(もどき)という意味の料理です。かつてはイノシシ肉を使った汁物でしたが、イノシシ肉が手に入りなくなったため現在では、豚肉を使用しているそうです。イノシシ肉を使用していないため、この名がついたそうです。みそで味をつけ、とろりとした具だくさんの汁物です。



一緒に遊ぼうよ

※仕入れ等の都合により、事前の連絡なく献立・材料に変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。 ※卵・豚を使用しているものは赤色で記載しています。 ※栄養価の11は未測定の値となります。