

令和5年

11月の献立表

土曜半日保育実施園

《給食目標》

最後まですわって食べましょう

松阪市こども未来課保育幼稚園係

日	曜日	3歳未満児		献立名	午後おやつ	材 料 名		
		午前	前主食			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	フルーツ	ごはん	豚肉のみぞれ煮 おかか和え・わかめのみそ汁	 ヨーグルト蒸しパン	米・さとう・みりん・油・ケーキックス	ぶた肉・ちくわ・花かつお・わかめ・豆腐・みそ・牛乳・ヨーグルト	だいこん・ほうれん草・はくさい・にんじん・玉ねぎ・ねぎ
2	木	ビスケット	ごはん	ミートグラタン 玉ねぎのスープ・バナナ	せんべい	米・マカロニ・じゃが芋・バター・小麦粉	ぶたひき肉・とろけるチーズ・牛乳	玉ねぎ・トマトピューレ・トマトケチャップ・キャベツ・にんじん・バナナ
4	土			わかめうどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト		干しうどん	とり肉・なると・油揚げ・わかめ・乳酸菌飲料	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
6	月	あられ	ごはん	鶏肉のから揚げ ごま酢和え・野菜スープ	ビスケット	米・片栗粉・油・さとう・ごま	とり肉・牛乳	しょうが・にんにく・きゅうり・もやし・にんじん・玉ねぎ・だいこん
7	火	チーズ	ごはん	豚肉のさっぱり焼き ハムサラダ・麩入りすまし汁	 豆乳もち	米・さとう・みりん・マヨネーズ・片栗粉	ぶた肉・ハム・つゆ麩・牛乳・調整豆乳・きな粉	玉ねぎ・しょうが・きゅうり・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・はくさい・ねぎ
8	水	ビスケット	ごはん	厚揚げのケチャップ煮 そぼろ和え・バナナ	あられ	米・油・さとう・片栗粉・みりん	厚揚げ・ぶた肉・ツナ缶・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ケチャップ・きゅうり・キャベツ・バナナ
9	木	せんべい	和風ガバオライス	和風ガバオライス キャベツスープ・ヨーグルト	 スイートポテト	米・油・みりん・さとう・さつま芋・バター	とりひき肉・豆腐・ヨーグルト・牛乳・生クリーム	にんにく・ピーマン・パプリカ・玉ねぎ・しめじ・にんじん・キャベツ
10	金	フルーツ	ごはん	ぶりの煮つけ ほうれん草サラダ・豆腐のみそ汁	せんべい	米・みりん・さとう・マヨネーズ	ぶり・ツナ缶・豆腐・みそ・牛乳	しょうが・ほうれん草・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ねぎ
11	土			とり南蛮うどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト		干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・乳酸菌飲料	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
13	月	ビスケット	ひじき	ひじきごはん・チキンサラダ 大根のすまし汁	 マフィン	米・油・みりん・さとう・じゃが芋・マヨネーズ・ケーキックス・バター	ツナ缶・油揚げ・ひじき・とり肉・豆腐・牛乳	ごぼう・にんじん・こんにゃく・きゅうり・だいこん・玉ねぎ・ねぎ
14	火	ヨーグルト	ごはん	さけの塩焼き・切干大根煮 キャベツのみそ汁	ウエハース	米・さとう・みりん	さけ・さつま揚げ・油揚げ・豆腐・みそ・牛乳	切干大根・にんじん・キャベツ・玉ねぎ
15	水	せんべい	ごはん	さつま芋のスコップコロケ しそ和え・チンゲンサイスープ	あられ	米・さつま芋・みりん・パン粉・油	合ひき肉・とろけるチーズ・ベーコン・豆腐・牛乳	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・しそ・チンゲンサイ
16	木	あられ	ごはん	豚肉とキャベツのみそ炒め ミモザサラダ・わかめのすまし汁	 マカロニあべかわ	米・さとう・みりん・油・マカロニ	ぶた肉・赤みそ・豆腐・わかめ・牛乳・きな粉	しょうが・キャベツ・玉ねぎ・きゅうり・にんじん・コーン缶・えのき
17	金	フルーツ	ごはん	ビーフシチュー コールスローサラダ	せんべい	米・油・じゃが芋・バター・小麦粉・さとう・マヨネーズ	ぎゅう肉・生クリーム・ハム・牛乳	ローリエ・にんじん・玉ねぎ・ケチャップ・トマトピューレ・パセリ・キャベツ・きゅうり
18	土			きしめん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト		きしめん	とり肉・油揚げ・なると・乳酸菌飲料	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
20	月	ウエハース	ごはん	鶏肉と大根の五目煮 ばんさんすう・型抜きレアチーズ	ビスケット	米・さとう・さとう・みりん・油・はるさめ・ごま・ごま油	とり肉・厚揚げ・ハム・型抜きレアチーズ・牛乳	だいこん・にんじん・こんにゃく・きゅうり
21	火	あられ	ごはん	さけのレモンしょうゆ焼き 小松菜サラダ・大根のみそ汁	 芋ケンピ	米・さとう・みりん・マヨネーズ・ごま・さつま芋・油	さけ・ベーコン・油揚げ・豆腐・みそ・牛乳	レモン果汁・しょうが・白ねぎ・こまつな・キャベツ・もやし・だいこん・玉ねぎ・にんじん・ねぎ
22	水	フルーツ	ごはん	煮込み風ハンバーグきのこソース わかめスープ・レモンゼリー	あられ	米・パン粉・油・さとう・レモンゼリー	合ひき肉・調整豆乳・わかめ・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・しめじ・ケチャップ・キャベツ・パセリ
24	金	フルーツ	カレーうどん	カレーうどん のり酢和え	 豆腐のココアブラウニー	干しうどん・油・さとう・米粉・片栗粉・カールウ	ぶた肉・なると・油揚げ・ツナ缶・角のり・牛乳・ココア・豆腐	にんじん・玉ねぎ・ねぎ・キャベツ
25	土			きつねうどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト		干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・乳酸菌飲料	にんじん・玉ねぎ・ねぎ
27	月	フルーツ	ごはん	豚肉のソースマリネ みだくさんスープ	 ソーセージとチーズの蒸しパン	米・油・さとう・小麦粉	ぶた肉・豆腐・牛乳・ウインナー・チーズ	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・ケチャップ・キャベツ・パセリ
28	火	あられ	ごはん	あじの竜田揚げ さつま芋サラダ・玉ねぎのすまし汁	あられ	米・片栗粉・油・さつま芋・マヨネーズ	あじ・ハム・豆腐・わかめ・牛乳	しょうが・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・ねぎ
29	水	ビスケット	中華飯	中華飯・柿なます 豆乳プリン	 ジャムサンド	米・油・さとう・片栗粉・ごま油・ごま・豆乳プリン・食パン・ジャム	ぶた肉・なると・牛乳	にんじん・はくさい・玉ねぎ・干しいたけ・にんにく・しょうが・かき・だいこん
30	木	フルーツ	ごはん	とり塩レモン ごま和え大根・えのきのみそ汁	ビスケット	米・油・さとう・ごま	とり肉・塩昆布・油揚げ・豆腐・わかめ・みそ・のむヨーグルト	レモン果汁・だいこん・にんじん・きゅうり・えのき・玉ねぎ・ねぎ

※乳児クラスは午前と午後のおやつ時に牛乳を飲みます。

保育園の幼児クラスは午後おやつ時に、こども園の幼児クラスは給食時に牛乳を飲みます。

【毎月最後の平日】乳児クラスは午後おやつ時に、幼児クラスは牛乳のかわりにのむヨーグルトを飲みます。

※園での手作りおやつの日には マークがついています。

【食材の入荷状況により、献立内容を変更することがありますのでご了承ください】

【給食に使用する主要食材の産地を、各園において公表しています】

【毎月末頃に、松阪市こども未来課のHPにも掲載しています。】

