



令和4年度11月献立表

日	曜	昼食	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子を整える	おやつ
1	火	おじゃこご飯 麻婆豆腐 白菜のポン酢和え かぶのスープ	いりこ 豚ミンチ・豆腐	米 油	玉ねぎ・椎茸・グリーンピース 白菜・人参・わかめ かぶ・大根菜	牛乳 今川焼き
2	水	米飯 鶏肉の塩麹焼き がんもの煮物 れんこんのみそ汁	鶏肉 がんも	米	大根・人参・いんげん れんこん・ほうれん草	牛乳 ソーセージケーキ <ホットケーキ粉・卵・牛乳 バター・砂糖・魚肉ソーセージ>
3	木	文化の日				
4	金	ハヤシライス ブロッコリーサラダ バナナ	豚肉 ツナ	米・ハヤシフレーク・油 ごまドレッシング(卵)	玉ねぎ・しめじ ブロッコリー・赤ピーマン バナナ	牛乳 みたらしポテト <じゃがいも・片栗粉・醤油 砂糖・みりん>
5	土	きつねうどん キャベツの和え物 みかん缶	きざみ揚げ ちくわ	うどん 和風ドレッシング	人参・小松菜・しいたけ キャベツ・黄ピーマン・コーン みかん缶	クッキー (卵・乳)
7	月	おじゃこご飯 チンジャオロース れんこんの梅サラダ チンゲン菜の卵スープ	いりこ 豚肉 かにかま(卵・かに) 卵	米 油	ピーマン・人参・たけのこ れんこん・いんげん チンゲン菜	牛乳 パイゼリー <ゼリーの素・バイン缶>
8	火	米飯 メンチカツ ポテトサラダ コーンスープ	メンチカツ(卵・乳)	米 油 じゃがいも・マヨネーズ(卵) コーンスープの素(乳)	人参・サニーレタス コーン・ブロッコリー	牛乳 カルシウムせんべい
9	水	鮭そぼろ丼 にゅうめん ラフランス	鮭フレーク・卵	米・油 そうめん	枝豆 小松菜 ラフランス	牛乳 スイートポテト <さつまいも・牛乳・砂糖 バター・ごま>
10	木	ロールパン クリームシチュー ホタテ風味フライ フレンチサラダ	鶏肉 ホタテ風味フライ(卵・かに)	ロールパン(小麦・乳) じゃがいも・シチュー(乳) 油 フレンチドレッシング(卵)	人参・玉ねぎ キャベツ・アスパラ・黄ピーマン	お茶 菜飯おにぎり <米・菜めし>
11	金	米飯 松葉風焼き もやしのナムル 厚揚げと大根のみそ汁	鶏ミンチ・卵 厚揚げ	米 パン粉・油・ごま ごま油	人参・しいたけ・ねぎ もやし・チンゲン菜・赤ピーマン 大根・大根菜	牛乳 柿ジャムサンド <食パン(小麦・乳)・柿 砂糖・レモン>
12	土	しょうゆラーメン うまい菜の和え物 ももムース	豚肉 ちくわ ムースの素・牛乳	ラーメン・油 青じそドレッシング	わかめ・チンゲン菜・もやし・きくらげ うまい菜・人参	ビスコ (乳)
14	月	ふりかけご飯 チキン南蛮 ひじきサラダ 豆乳スープ	かつおぶりかけ チキン南蛮(乳) 豆乳	米 油・タルタルソース(卵) 玉ねぎドレッシング さつまいも	ひじき・人参・いんげん ほうれん草	牛乳 肉まん(えび)
15	火	園外保育 (保育参観)				
16	水	おじゃこご飯 豚肉と厚揚げの炒め物 切干大根の塩昆布和え じゃがいもとわかめのスープ	いりこ 豚肉・厚揚げ ツナ	米 油 和風ドレッシング じゃがいも	チンゲン菜・人参 切干大根・きゅうり・塩昆布 わかめ	牛乳 ビスケット

◆献立表の表記が変わりました。 昼食メニューに対して使われている食材が分かるように横の列を揃えています。
おやつは枠内に材料を表記しています。



なかよし保育園

日	曜	昼食	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子を整える	おやつ
17	木	かぼちゃカレー カリフラワーのサラダ ももヨーグルト	鶏肉 ハム(卵・乳) ヨーグルト(乳)	米・油・カレー粉 イタリアンドレッシング	かぼちゃ・人参・玉ねぎ カリフラワー・アスパラ 黄桃缶	牛乳 ようかん <こしあん・砂糖・寒天>
18	金	米飯 ハンバーグ ほうれん草のソテー マカロニスープ	ハンバーグ(乳) ウインナー	米 デミグラスソース(乳) バターソース(乳) マカロニ	ほうれん草・れんこん ミックスベジタブル	牛乳 フライドポテト <フライドポテト・油>
19	土	ナポリタン 小松菜とコーンのサラダ フルーツ缶	ウインナー	スパゲティ・油 フレンチドレッシング(卵)	玉ねぎ・ピーマン 小松菜・人参・コーン フルーツ缶	アスパラガスビスケット
21	月	米飯 ポークカツ コールスロー さつまいもスープ	ポークカツ 水煮大豆	米 油 コールスロードレ(卵) さつまいも	キャベツ・人参・コーン いんげん	牛乳 ウエハース (卵・乳)
22	火	おじゃこご飯 肉じゃが ちくわの磯部揚げ 柿	いりこ 牛肉 ちくわ	米 じゃがいも 天ぷら粉・油	人参・玉ねぎ・きぬさや・白たき 青さのり 柿	牛乳 チキンナゲット (卵・乳)
23	水	勤労感謝の日				
24	木	米飯 たらの煮つけ いんげん錦糸和え しろ菜のみそ汁	たら 錦糸卵 きざみ揚げ	米	いんげん・れんこん しろ菜	牛乳 しらすマヨネーズ <食パン・しらす干し マヨネーズ>
25	金	ロールパン チキンオムレツ ピーズサラダ パンブキンスープ	チキンオムレツ(卵・乳) 水煮大豆	ロールパン(小麦・乳) 玉ねぎドレッシング パンブキンスープの素(乳)	枝豆・サラダ豆・人参・ほうれん草 カリフラワー・アスパラガス	お茶 ゆかりおにぎり <米・ゆかり>
26	土	焼きそば ブロッコリーサラダ 白桃缶	豚肉 ちくわ	焼きそば麺・油 和風ドレッシング	キャベツ・人参・玉ねぎ・青さのり ブロッコリー・黄ピーマン 白桃缶	メロンパン (卵・乳)
28	月	米飯 コロケ きんぴられんこん もずくのすまし汁	コロケ(乳)	米 油 ごま油・ごま	れんこん・人参・こんにゃく・枝豆 もずく・大根	牛乳 カステラ (卵)
29	火	さつまいもご飯 豆腐のきのこあんかけ かにかまの天ぷら もやしのみそ汁	豆腐 かにかま(卵・かに)	米・さつまいも 天ぷら粉・油	人参・小松菜・しめじ・まいたけ・椎茸 もやし・ねぎ	牛乳 みかん
30	水	おじゃこご飯 豚肉のオイスター炒め ほうれん草の白和え ピーマンスープ	いりこ 豚肉 豆腐	米 油 ピーマン	玉ねぎ・なす・黄ピーマン ほうれん草・人参・こんにゃく 大根菜	牛乳 人参もち <人参・米粉・豆乳・砂糖>

※2歳児以下の朝のおやつはスキムミルクと市販のお菓子になります。

月：ちょぼちょぼクッキー(卵)

火：豆乳ウエハース(乳)

水：たまごボーロ(卵・乳)

木：アンパンマンせんべい

金：白い風船(乳)

※おやつは赤字は手作りです。

※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。





令和4年度11月献立表

完了期



なかよし保育園

日	曜	昼食	赤	黄	緑	おやつ
			血や肉になる	熱や力となる	調子を整える	
1	火	軟飯 豆腐のそぼろあん 白菜スープ	豆腐・豚ミンチ	米	玉ねぎ・人参 白菜・大根葉	牛乳 お野菜スナック
2	水	軟飯 鶏肉の塩麹焼き がんもの煮物 れんこんのみそ汁	鶏肉 がんも	米	大根・人参・いんげん れんこん・ほうれん草	牛乳 蒸しパン <小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖>
3	木	文化の日				
4	金	豚丼(軟飯) ブロッコリーサラダ バナナ	豚肉 ツナ	米 マヨドレ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー バナナ	牛乳 みたらしポテト <じゃがいも・片栗粉・醤油・砂糖>
5	土	きつねうどん キャベツの和え物 みかん缶	きざみ揚げ ちくわ	うどん 和風ドレッシング	人参・小松菜・しいたけ キャベツ・黄ピーマン・コーン みかん缶	せんべい
7	月	軟飯 チンジャオロース れんこんの梅サラダ チンゲン菜の卵スープ	豚肉 かにかま(卵・かに) 卵	米 油	ピーマン・人参・たけのこ れんこん・いんげん チンゲン菜	牛乳 ももゼリー <ゼリーの素>
8	火	軟飯 鶏ミンチと大豆の煮物 じゃがいものスープ	鶏ミンチ	米 じゃがいも	ブロッコリー・人参 コーン	牛乳 野菜ハイハイ
9	水	鮭そぼろ丼 にゅうめん ラフランス	鮭フレーク・卵	米・油 そうめん	枝豆 小松菜 ラフランス	牛乳 スイートポテト <さつまいも・牛乳・砂糖・バター・ごま>
10	木	ロールパン クリームシチュー フレンチサラダ	鶏肉	ロールパン(小麦・乳) じゃがいも・シチュー(乳) フレンチドレッシング(卵)	人参・玉ねぎ キャベツ・アスパラ・黄ピーマン	お茶 菜飯おにぎり <米・菜めし>
11	金	軟飯 松葉風焼き もやしのナムル 厚揚げと大根のみそ汁	鶏ミンチ・卵 厚揚げ	米 パン粉・油・ごま ごま油	人参・しいたけ・ねぎ もやし・チンゲン菜・赤ピーマン 大根・大根葉	牛乳 柿ジャムサンド <食パン(小麦・乳)・柿・砂糖・レモン>
12	土	しょうゆラーメン うまい菜の和え物 ももムース	豚肉 ちくわ ムースの素・牛乳	ラーメン・油 青じそドレッシング	わかめ・チンゲン菜・もやし うまい菜・人参	せんべい
14	月	軟飯 鶏肉のみそ煮 ひじきサラダ 豆乳スープ	鶏肉 豆乳	米 マヨドレ さつまいも	玉ねぎ ひじき・人参 ほうれん草	牛乳 ハイハイ
15	火	園外保育 (保育参観)				
16	水	軟飯 豚肉と厚揚げの炒め物 切干大根の塩昆布和え じゃがいもとわかめのスープ	豚肉・厚揚げ ツナ	米 油 和風ドレッシング じゃがいも	チンゲン菜・人参 切干大根・きゅうり わかめ	牛乳 バナナ

日	曜	昼食	赤	黄	緑	おやつ
			血や肉になる	熱や力となる	調子を整える	
17	木	かぼちゃご飯 鶏肉とカリフラワーの煮物 プレーンヨーグルト	鶏肉 プレーンヨーグルト	米	かぼちゃ・玉ねぎ・人参 カリフラワー	牛乳 野菜ハイハイ
18	金	軟飯 ハンバーグ ほうれん草のソテー マカロニスープ	ハンバーグ(乳) ウインナー	米 デミグラスソース(乳) バターソース(乳) マカロニ	ほうれん草・れんこん ミックスベジタブル	牛乳 じゃがいものおやき <じゃがいも・青のり>
19	土	ナポリタン 小松菜とコーンのサラダ フルーツ缶	ウインナー	スパゲティ・油 フレンチドレッシング(卵)	玉ねぎ・ピーマン 小松菜・人参・コーン フルーツ缶	せんべい
21	月	軟飯 鶏ミンチのケチャップ煮 さつまいもスープ	鶏ミンチ・水煮大豆	米 さつまいも	玉ねぎ・キャベツ 人参・いんげん	牛乳 ハイハイ
22	火	軟飯 肉じゃが 柿	牛肉	米 じゃがいも	人参・玉ねぎ・きぬさや 柿	牛乳 お野菜スナック
23	水	勤労感謝の日				
24	木	軟飯 たらの煮つけ いんげん錦糸和え しろ菜のみそ汁	たら 錦糸卵 きざみ揚げ	米	いんげん・れんこん しろ菜	牛乳 しらすマヨトースト <食パン・しらす干し・マヨドレ>
25	金	ロールパン チキンオムレツ ビーンズサラダ パンブキンスープ	チキンオムレツ(卵・乳) 水煮大豆	ロールパン(小麦・乳) 玉ねぎドレッシング パンブキンスープの素(乳)	枝豆・サラダ豆・人参・ほうれん草 カリフラワー・アスパラガス	お茶 しらすおにぎり <しらす・米>
26	土	焼きそば ブロッコリーサラダ 白桃缶	豚肉 ちくわ	焼きそば麺・油 和風ドレッシング	キャベツ・人参・玉ねぎ・青さのり ブロッコリー・黄ピーマン 白桃缶	せんべい
28	月	軟飯 じゃがいものおやき 大根のすまし汁		米 じゃがいも	鶏ミンチ 大根・枝豆・人参	牛乳 蒸しパン <小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖>
29	火	さつまいもご飯 豆腐のきのこあんかけ もやしのみそ汁	豆腐	米・さつまいも	人参・小松菜・しめじ・まいたけ・椎茸 もやし・ねぎ	牛乳 みかん
30	水	軟飯 豚肉のオイスター炒め ほうれん草の白和え ピーマンスープ	豚肉 豆腐	米 油 ピーマン	玉ねぎ・なす・黄ピーマン ほうれん草・人参 大根葉	牛乳 マカロニきな粉 <マカロニ・きな粉・砂糖>

※朝のおやつは市販のお菓子になります。
 ※おやつは赤字は手作りです。
 ※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。



◆献立表の表記が変わりました。 昼食メニューに対して使われている食材が分かるように横の列を揃えています。
 おやつは枠内に材料を表記しています。



令和4年度 11月献立表

日	曜	昼食	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子を整える	おやつ
1	火	おかゆ 豆腐のそぼろあん 白菜スープ	豆腐・豚ミンチ	米	玉ねぎ・人参 白菜・大根菜	お野菜スナック
2	水	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草のみそ汁	鶏肉	米	大根 ほうれん草・人参	蒸しパン <小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖>
3	木	文化の日				
4	金	豚肉の野菜粥 ブロッコリーサラダ バナナ	豚肉 ツナ	米 マヨドレ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー バナナ	みたらしポテト <じゃがいも・片栗粉 ・醤油・砂糖>
5	土	煮込みうどん キャベツの煮物 みかん缶		うどん	人参・小松菜・しいたけ キャベツ・黄ピーマン みかん	せんべい
7	月	おかゆ 豚肉の煮物 チンゲン菜のスープ	豚ミンチ	米 じゃがいも	人参 チンゲン菜・玉ねぎ	ももゼリー <ゼリーの素>
8	火	おかゆ 鶏ミンチと大豆の煮物 じゃがいものスープ	鶏ミンチ	米 じゃがいも	ブロッコリー・人参 コーン	野菜ハイハイン
9	水	おかゆ カレイの煮付け にゅうめん	カレイ	米 そうめん	玉ねぎ 小松菜・人参	さつまいものおやき <さつまいも・青のり>
10	木	パン粥 鶏肉と野菜の煮物 キャベツスープ	豆乳 鶏肉	食パン じゃがいも	人参 キャベツ・玉ねぎ	きな粉粥 <きな粉・米>
11	金	おかゆ 鶏そぼろ煮 豆腐と大根のみそ汁	鶏ミンチ 豆腐	米 じゃがいも	人参 大根・大根菜	パン粥 <食パン・豆乳・砂糖>
12	土	煮込みうどん うまい菜の煮物 バナナ	豚肉	うどん	チンゲン菜・玉ねぎ うまい菜・人参 バナナ	せんべい
14	月	おかゆ 鶏肉のみそ煮 豆乳スープ	鶏肉 豆乳	米 さつまいも	玉ねぎ ほうれん草	ハイハイン
15	火	園外保育 (保育参観)				
16	水	おかゆ 豚肉と豆腐の煮物 じゃがいもとわかめのスープ	豚肉・豆腐 ツナ	米 じゃがいも	チンゲン菜・人参 わかめ	バナナ

◆献立表の表記が変わりました。 昼食メニューに対して使われている食材が分かるように横の列を揃えています。
おやつは枠内に材料を表記しています。

後 期



なかよし保育園

日	曜	昼食	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子を整える	おやつ
17	木	かぼちゃ粥 鶏肉とカリフラワーの煮物 プレーンヨーグルト	鶏肉 プレーンヨーグルト	米	かぼちゃ・玉ねぎ・人参 カリフラワー	野菜ハイハイン
18	金	おかゆ ささみとほうれん草の煮物 マカロニスープ	ささみ	米 マカロニ	ほうれん草 グリーンピース・人参・コーン	じゃがいものおやき <じゃがいも・青のり>
19	土	煮込みスパゲッティ 小松菜とコーンのサラダ バナナ	鶏ミンチ	スパゲッティ マヨドレ	玉ねぎ 小松菜・人参・コーン バナナ	せんべい
21	月	おかゆ 鶏ミンチのケチャップ煮 さつまいもスープ	鶏ミンチ 水煮大豆	米 さつまいも	玉ねぎ・キャベツ 人参・いんげん	ハイハイン
22	火	おかゆ 豚そぼろ煮 じゃがいものみそ汁	豚ミンチ	米 じゃがいも	玉ねぎ・人参・絹さや ほうれん草	お野菜スナック
23	水	勤労感謝の日				
24	木	おかゆ たららの煮付け しろ菜のみそ汁	たら	米	しろ菜・人参・玉ねぎ	パン粥 <食パン・豆乳・砂糖>
25	金	パン粥 人参と豆の煮物 ほうれん草スープ	豆乳 水煮大豆	食パン	人参・枝豆 ほうれん草・カリフラワー	しらす粥 <しらす・米>
26	土	煮込みうどん ブロッコリーサラダ 白桃缶	豚肉	うどん マヨドレ	キャベツ・玉ねぎ ブロッコリー・黄ピーマン 白桃缶	せんべい
28	月	おかゆ じゃがいものおやき 大根のすまし汁	鶏ミンチ	米 じゃがいも	大根・枝豆・人参	蒸しパン <小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖>
29	火	さつまいも粥 豆腐のあんかけ 麩のみそ汁	豆腐	米・さつまいも 麩	人参・小松菜 玉ねぎ	みかん
30	水	おかゆ ほうれん草の白和え ビーフンスープ	豆腐	米 ビーフン	ほうれん草・人参 大根菜	マカロニきな粉 <マカロニ・きな粉・砂糖>

※朝のおやつは市販のお菓子になります。
※おやつは赤字は手作りです。
※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。

