

# 11月給食予定献立表

アレルギー表示 ●卵 ▲牛乳

日 付	曜 日	献立名	主な材料と体内での働き				AMおやつ 0.1才児のみ	PMおやつ ★は手作りおやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主にかたをつくるもの	主にかたの調子を整えるもの	その他		
1	金	ごはん 豚肉ときのこの生姜炒め キャベツの和え物 味噌汁	米・砂糖 油・砂糖 砂糖	豚肉 うず揚げ・赤味噌	玉ねぎ・まいだけ・しめじ・えのきだけ・人参・ピーマン・主菜 キャベツ・きゅうり・人参 大根・わかめ	中華だし・醤油・塩・酒 かつおだし・醤油 かつおだし	▲マンナビスケット お茶	▲ツナサンド★ ▲牛乳
2	土	炒飯 中華スープ フルーツ（バナナ）	油・米	焼豚 豆腐	玉ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草・人参・えのきだけ バナナ	中華だし・醤油・塩 中華だし・醤油・塩		ソフトサラダ ▲牛乳
5	火	麦入りごはん 豚肉と野菜の味噌煮 キャベツとしらすの酢の物 すまし汁	米・押麦 じゃが芋・こんにゃく・油・砂糖 砂糖	豚肉・赤だしみそ しらす干し	れんこん・人参 キャベツ・人参・わかめ 玉ねぎ・人参・青ねぎ	かつおだし・醤油・みりん 穀物酢・醤油 かつおだし・醤油・塩	ハイハイ お茶	▲パン入りホットケーキ★ ▲牛乳
6	水	ごはん サバの照焼 白菜のゆかり和え かぼちゃと厚揚げの煮物 味噌汁	米 砂糖・油 砂糖	サバ 胡厚揚げ 赤味噌 麩	白菜・きゅうり・人参・ゆかり かぼちゃ 玉ねぎ・しめじ	醤油・みりん・酒 かつおだし かつおだし・醤油・酒 かつおだし	▲ウエハース お茶	ソフトせんべい フルーツ（オレンジ） ▲牛乳
7	木	●他人丼 小松菜の磯辺和え 味噌汁	砂糖・米 砂糖 さつま芋	豚肉・●卵 豚肉・赤味噌	玉ねぎ 小松菜・キャベツ・きざみのり 人参	醤油・みりん・かつおだし かつおだし・醤油 かつおだし	野菜ハイハイ お茶	▲バナナヨーグルト★ お茶
8	金	ごはん ●岩石揚げ 切干大根かみかみサラダ 豚汁	米 さつま芋・小麦粉・砂糖・油 砂糖・ごま油	大豆・●卵 しらす干し 豚肉・赤味噌	芽ひじき 切干大根・きゅうり・人参 白菜・ごぼう・人参・しめじ・白ねぎ	醤油・塩 醤油・穀物酢・みりん かつおだし	▲マンナビスケット お茶	▲ビスケット（シガーフライ） フルーツ（りんご） ▲牛乳
9	土	焼そば もやし和え物 フルーツ（バナナ）	中華麺・油 砂糖	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参 もやし・きゅうり・人参 バナナ	塩・お好み焼ソース かつおだし・醤油		▲せんべい（雪の宿） ▲牛乳
11	月	ごはん ▲サクのチーズ焼 フライドポテト チンゲン菜のサラダ ●▲ミネストローネスープ	米 小麦粉・油 フライドポテト・油 マヨドレ マカロニ・油	サク・▲チーズ ●▲ベーコン	チンゲン菜・キャベツ・人参・コーン 玉ねぎ・人参・トマト	塩 塩 塩・チキンコンソメ	ハイハイ お茶	ミニアスバラガスビスケット フルーツ（オレンジ） ▲牛乳
12	火	▲大根ときのこの和風カレー キャベツとフロコリーのごま和え フルーツ（りんご）	米・油 砂糖・白ごま	豚肉	大根・人参・しめじ・エリンギ・えのきだけ キャベツ・フロコリー・コーン・人参 りんご	かつおだし・▲カレールー かつおだし・醤油	▲ウエハース お茶	きなこくずもち★ お茶
13	水	ごはん チキン甘酢あん ごぼうサラダ 具だくさん味噌汁	米 片栗粉・油・砂糖 砂糖・マヨドレ・白ごま	鶏肉 豆腐・赤味噌	ごぼう・きゅうり・コーン・人参 玉ねぎ・人参・わかめ・青ねぎ	塩・酒・醤油・穀物酢 醤油 かつおだし	野菜ハイハイ お茶	▲チーズスティック★ ▲牛乳
14	木	お弁当の日					▲マンナビスケット お茶	せんべい（ぼたぼた焼） ▲牛乳
15	金	麦入りごはん 白身魚のねぎ塩こうじ焼 キャベツと胡瓜の和え物 ひじきの大豆煮 味噌汁	米・押麦 油 砂糖 こんにゃく・砂糖	ホキ 大豆 赤味噌	青ねぎ キャベツ・きゅうり・人参 芽ひじき・干しいたけ・グリーンピース 玉ねぎ・人参・みつば	塩麹 かつおだし・醤油 かつおだし・醤油・酒 かつおだし	ハイハイ お茶	▲さつま芋のもちもちおやき★ ▲牛乳
16	土	中華丼 中華スープ フルーツ（りんご）	油・片栗粉・米	豚肉 豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ 人参・ニラ りんご	中華だし・醤油・塩・酒 中華だし・醤油・塩		▲ビスコ ▲牛乳
18	月	ごはん 鶏肉の照焼 キャベツの塩昆布和え かぼちゃのいとこ煮 味噌汁	米 砂糖・油 砂糖	鶏肉 小豆（缶詰） 赤味噌	キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布 かぼちゃ 玉ねぎ・人参・わかめ	醤油・みりん かつおだし かつおだし・醤油・酒 かつおだし	▲ウエハース お茶	▲お麩ラスク★ ▲牛乳
19	火	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ（ツナ） 中華スープ	米 油・砂糖・片栗粉 春雨・マヨドレ	豆腐・豚ミンチ・赤だしみそ まぐろフレーク	ニラ・にんにく・生姜 きゅうり・人参 チンゲン菜・人参・えのきだけ	中華だし・塩・醤油 醤油 中華だし・醤油・塩	野菜ハイハイ お茶	▲せんべい（雪の宿） フルーツ（みかん） ▲牛乳
20	水	ごはん マスのもみじ焼 チンゲン菜のごま和え 切干大根の煮物 味噌汁	米 小麦粉・マヨドレ・油 砂糖・白ごま 砂糖	サーモン うず揚げ 赤味噌	人参 チンゲン菜・白菜・もやし 切干大根・人参・干しいたけ 玉ねぎ・しめじ・青ねぎ	かつおだし・醤油 かつおだし・醤油・酒 かつおだし	▲マンナビスケット お茶	▲マリービスケット フルーツ（バナナ） ▲牛乳
21	木	▲チキンカレー ひじきサラダ フルーツ（梨）	じゃが芋・油・米 マヨドレ	鶏肉	玉ねぎ・人参 芽ひじき・人参・コーン・きゅうり 梨	▲カレールー 醤油	ハイハイ お茶	▲コーンフレーククッキー★ ▲牛乳
22	金	ごはん サバの塩焼 小松菜の和え物 大根と油揚げの煮物 味噌汁	米 油 砂糖 砂糖 麩	サバ うず揚げ 赤味噌	小松菜・白菜・人参 大根 玉ねぎ・人参	塩 かつおだし・醤油 かつおだし・醤油・酒 かつおだし	▲ウエハース お茶	ツナ味噌おにぎり★ お茶
25	月	ごはん 肉じゃが ほうれん草のおかか和え 味噌汁	米 じゃが芋・油・砂糖 砂糖 麩	牛肉 かつお節 赤味噌	玉ねぎ・人参 ほうれん草・もやし・人参 大根・しめじ	かつおだし・醤油・みりん・酒 かつおだし・醤油 かつおだし	野菜ハイハイ お茶	ソフトせんべい フルーツ（りんご） ▲牛乳
26	火	ごはん 白身魚の西京焼 もやしとしめじの和え物 根菜の煮物 ●かき玉汁	米 砂糖・油 砂糖 じゃが芋・砂糖	ホキ・白味噌 ●卵	もやし・白菜・しめじ・人参 大根・れんこん・人参 玉ねぎ・青ねぎ	みりん かつおだし・醤油 かつおだし・醤油 かつおだし・醤油・塩	▲マンナビスケット お茶	▲ホットケーキ★ ▲牛乳
27	水	ごはん ハオユー豆腐 ひじきナムル 中華スープ	米 油・砂糖・片栗粉 白ごま・砂糖・ごま油	豆腐・豚肉	白菜・人参・まいだけ・青ねぎ 芽ひじき・もやし・ほうれん草・人参 チンゲン菜・玉ねぎ・えのきだけ	オイスターソース・醤油・中華だし・塩 醤油 中華だし・醤油・塩	ハイハイ お茶	▲●さくさくクッキー★ ▲牛乳
28	木	ごはん アジの竜田揚げ ほうれん草の納豆和え 具だくさん味噌汁	米 片栗粉・油 麩	あじ 納豆 うず揚げ・赤味噌	生姜 ほうれん草・白菜 大根・人参・白ねぎ	醤油・酒 醤油・かつおだし かつおだし	▲ウエハース お茶	▲ジャムサンド★ ▲牛乳
29	金	▲ロールパン ▲鶏肉とさつま芋のシチュー 野菜サラダ フルーツ（みかん）	▲ロールパン さつま芋・▲バター 油・砂糖	鶏肉・▲スキムミルク	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・紫キャベツ・フロコリー・人参・コーン みかん	▲クリームシチューの素 穀物酢・醤油	野菜ハイハイ お茶	▲●ロールケーキ ▲牛乳
30	土	和風ツナスパゲティ ささみとチンゲン菜の和え物 味噌汁	スパゲティ・油 砂糖 じゃが芋	まぐろフレーク 鶏ささ身 赤味噌	玉ねぎ・しめじ・赤パプリカ・ピーマン チンゲン菜・もやし・コーン 白菜・人参	中華だし・酒・塩・醤油 かつおだし・醤油 かつおだし		せんべい（ぼたぼた焼） ▲牛乳

