

11月給食予定献立表

アレルギー表示 ■小麦 ●卵 ▲乳

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				AMおやつ		PMおやつ ★は手作りおやつ	
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	献立	材料
1	火	ごはん 揚げ白身魚の味噌がらめ 根菜の煮物 ●かき玉汁	ホキ・赤みそ ●卵・豆腐	大根・ごぼう・人参・さやいんげん 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) でん粉・油・砂糖 砂糖	■醤油・本みりん・だし だし・■醤油 だし・■醤油・塩	▲マンナビスケット お茶	■▲マンナビスケット 麦茶	ココアクッキー★ ▲牛乳	■小麦粉・砂糖・油 ベーキングパウダー・ココアパウダー ▲牛乳
2	水	麦入りごはん 肉じゃが ほうれん草のおかか和え 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	牛肉 かつお節 赤みそ	玉ねぎ・人参 ほうれん草・白菜・人参 なす・しめじ オレンジ	米(国産)・押麦 じゃが芋・油・砂糖 砂糖 ■おつゆ粒	だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	黒糖レーズン蒸しパン★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖・レーズン ▲牛乳
4	金	●他人丼 切干大根のハリハリ和え 味噌汁 フルーツ(りんご)	豚肉・●卵 まくろフレーク 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・青ねぎ 切干大根・きゅうり・人参 小松菜・人参 りんご	砂糖・米(国産) 砂糖・ごま油 ■おつゆ粒	■醤油・本みりん・だし ■醤油・■酢・本みりん だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	▲ぶどうサワーかん★ ▲牛乳	寒天・▲カルピス ぶどうジュース ▲牛乳
5	土	けんちんうどん もやしの和え物 フルーツ(バナナ)	鶏肉・豆腐	ごぼう・大根・人参・青ねぎ 太もやし・きゅうり・人参 バナナ	でん粉・■うどん 砂糖	だし・■醤油・本みりん・塩 だし・■醤油			クラッカー ▲牛乳	■クラッカー ▲牛乳
7	月	ごはん 鶏肉の照焼 ほうれん草の塩昆布和え かぼちゃの煮物 味噌汁	鶏肉 かつお節 赤みそ	白菜・ほうれん草・人参・■塩昆布 かぼちゃ 玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖・油 砂糖	■醤油・本みりん だし だし・■醤油・料理酒 だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	ソフトせんべい ▲牛乳	■ソフトせんべい ▲牛乳
8	火	ごはん 岩手揚げ 白菜とブロッコリーのごま和え 豚汁	大豆 豚肉・赤みそ	ひじき 白菜・ブロッコリー・人参 玉ねぎ・しめじ・ごぼう・青ねぎ	米(国産) さつまいも・■小麦粉・砂糖・油 白ごま	■醤油・塩 ■醤油・本みりん・だし だし	▲マンナビスケット お茶	■▲マンナビスケット 麦茶	たべるいりこ★ 1才はせんべいのみ せんべい(里たべよ) ▲牛乳	いりこ・白ごま・砂糖 ■醤油・本みりん ■聖型せんべい ▲牛乳
9	水	ごはん 赤魚の焼南蛮 マカロニサラダ 切干大根と大豆の煮物 味噌汁	赤魚 まくろフレーク 大豆 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・人参 切干大根・さやいんげん 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖・ごま油 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) つきこんやく・油・砂糖	■酢・■醤油 だし・■醤油・料理酒 だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	▲ヨーグルトパンケーキ★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・▲ヨーグルト・いちごジャム ▲牛乳
10	木	ごはん ●千草焼 小松菜の納豆和え 味噌汁 フルーツ(りんご)	●卵・鶏ひき肉 納豆 油揚げ・赤みそ	人参・干しいたけ・さやいんげん 小松菜・白菜・人参 大根・青ねぎ りんご	米(国産) 油・砂糖 さつまいも	■醤油・本みりん・だし ■醤油・だし だし	アンパンマンのベビーせんべい お茶	ベビーせんべい 麦茶	▲大豆スコーン★ ▲牛乳	■ホットケーキミックス・▲バター ▲牛乳・大豆 ▲牛乳
11	金	麦入りごはん サバのねぎ塩こうじ焼 もやしと小松菜の和え物 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁	さば 凍り豆腐 赤みそ	青ねぎ 太もやし・小松菜・人参・コーン かぼちゃ・グリーンピース 玉ねぎ・人参・しめじ	米(国産)・押麦 油・砂糖 砂糖	塩こうじ だし・■醤油 だし・■醤油・料理酒 だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	さつまいもマフィン★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・さつまいも ▲牛乳
12	土	中籠丼 チンゲン菜ともやしの和え物 フルーツ(バナナ)	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ チンゲン菜・太もやし バナナ	油・でん粉・米(国産) 砂糖	鶏がらスープ・■醤油・塩・料理酒 だし・■醤油			せんべい(ぼたぼた焼) ▲牛乳	■ぼたぼた焼き ▲牛乳
14	月	お弁当の日					ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	せんべい(里たべよ) ▲牛乳	■聖型せんべい ▲牛乳
15	火	野菜ピラフ チキンソテーきのこソース 蒸し野菜 スープ デザート(りんごゼリー)	鶏肉	玉ねぎ・ミックスベジタブル エリンギ・しめじ・玉ねぎ ブロッコリー・人参 キャベツ・チンゲン菜・人参	油・米(国産) ■小麦粉・油・砂糖	コンソメ・塩 ■赤ワイン・ウスターソース・トマトケチャップ・■醤油・コンソメ コンソメ	▲マンナビスケット お茶	■▲マンナビスケット 麦茶	お誕生会ケーキ★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆腐 油・いちごジャム・パイナップル(缶詰) ▲牛乳
16	水	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 高野豆腐のそぼろ煮 味噌汁	ホキ 豚ひき肉・大豆たんぱく・凍り豆腐 赤みそ	あおさのり 人参・グリーンピース 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) ■小麦粉・油 砂糖・でん粉 さつまいも	塩 だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	ほうれん草マフィン★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・油・ほうれん草 ▲牛乳
17	木	麦入りごはん 鶏肉の生姜焼き キャベツの塩昆布和え 大根と油揚げの煮物 味噌汁	鶏肉 油揚げ 赤みそ	しょうが キャベツ・きゅうり・人参・■塩昆布 大根・さやいんげん 玉ねぎ・小松菜・人参	米(国産)・押麦 砂糖・油 砂糖	■醤油・本みりん・料理酒 だし だし・■醤油・料理酒 だし	アンパンマンのベビーせんべい お茶	ベビーせんべい 麦茶	▲ピザお焼き★ お茶	米(国産)・トマトケチャップ・■ミックスチーズ まぐろフレーク・ピーマン・でん粉 麦茶
18	金	麦入りごはん サバの塩焼 小松菜の和え物 根菜ひじき煮 味噌汁	さば 生揚げ・赤みそ	小松菜・白菜・人参 れんこん・人参・ひじき・さやいんげん 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦 油 砂糖 つきこんやく・砂糖	塩 だし・■醤油 だし・■醤油・本みりん だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	抹茶あずき蒸しパン★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・抹茶 砂糖・粒あん ▲牛乳
19	土	イタリアンスパゲティ キャベツのマヨ和え スープ	ウインナー	玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ・きゅうり・コーン・人参 人参・ドライパセリ	■スパゲティ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋	コンソメ・トマトケチャップ コンソメ			ソフトせんべい ▲牛乳	■ソフトせんべい ▲牛乳
21	月	ごはん ●手作りのハンバーグ ブロッコリーの和え物 味噌汁	牛豚ひき肉・●卵 赤みそ	玉ねぎ ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・人参	米(国産) ■パン粉・油・砂糖 砂糖 ■おつゆ粒	塩・トマトケチャップ・とんかつソース だし・■醤油 だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	あおのりポテト★ ▲牛乳	ポテトフライ・油 あおさのり・塩 ▲牛乳
22	火	▲大根の和風カレー キャベツのサラダ フルーツ(バナナ)	豚肉	大根・玉ねぎ・人参・まいたけ・えのきだけ キャベツ・コーン・人参 バナナ	米(国産)・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・■▲カレールー	▲マンナビスケット お茶	■▲マンナビスケット 麦茶	せんべい(ぼたぼた焼) ▲牛乳	■ぼたぼた焼き ▲牛乳
24	木	麦入りごはん 赤魚の土佐焼 ●小松菜ともやしの菜種和え 切干大根の煮物 味噌汁	赤魚・かつお節 ●卵 油揚げ 豆腐・赤みそ	小松菜・太もやし 切干大根・さやいんげん・干しいたけ 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・■小麦粉・油 ごま油・砂糖 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・料理酒 だし	アンパンマンのベビーせんべい お茶	ベビーせんべい 麦茶	2色ゼリー★ ▲牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖・ダイスゼリー(みかんFe) ▲牛乳
25	金	ごはん 鶏肉ときのこの生姜炒め さつまいもの天ぷら 味噌汁 フルーツ(みかん)	鶏肉・■鶏レバー煮込み 油あげ・赤みそ	玉ねぎ・えのきだけ・しめじ・人参・ピーマン・しょうが ほうれん草・人参 みかん	米(国産) 油・砂糖 さつまいも・■小麦粉・油	鶏がらスープ・■醤油・料理酒 だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	小松菜じゃこおにぎり★ お茶	米(国産)・小松菜 しらす・塩 麦茶
26	土	豆腐のあんかけ丼 もやしの和え物 味噌汁	豚肉・豆腐 赤みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん 太もやし・小松菜・人参 白菜・青ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖 じゃが芋	■醤油・本みりん・だし だし・■醤油 だし			ミニアスパラガス ▲牛乳	■アスパラガスビスケット ▲牛乳
28	月	麦入りごはん アジの味噌煮 ほうれん草のごま和え のっぺい汁	あじ・赤みそ 鶏肉	しょうが ほうれん草・白菜・人参 大根・人参・しめじ・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖 砂糖・白ごま つきこんやく・でん粉	だし・本みりん だし・■醤油 だし・■醤油・塩・本みりん・料理酒	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	黒糖きなこパンケーキ★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 黒砂糖・油 ▲牛乳
29	火	麦入りごはん 家畜豆腐 蒸し野菜 中華スープ フルーツ(パイナップル)	豚肉・生揚げ・赤みそ	玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン・にんにく・しょうが ブロッコリー・人参 白菜・ほうれん草・人参 パイナップル(缶詰)	米(国産)・押麦 油・砂糖・でん粉	■醤油・料理酒・鶏がらスープ 塩 鶏がらスープ	▲マンナビスケット お茶	■▲マンナビスケット 麦茶	▲チーズトースト★ ▲牛乳	■▲麦パン・▲ミックスチーズ マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲牛乳
30	水	▲ロールパン ▲鶏肉とさつまいものシチュー 野菜サラダ フルーツ(オレンジ)	鶏肉・▲スキムミルク	玉ねぎ・人参・ブロッコリー キャベツ・赤パプリカ・人参・コーン オレンジ	■▲ロールパン さつまいも・油 油・砂糖	■▲クリームシチューミックス ■酢・■醤油	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	▲ヨーグルト ジャム添え★ お茶	▲ヨーグルト・砂糖 フルーベリージャム 麦茶

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。