

11月給食予定献立表

アレルギー表示 ■小麦 ●卵 ▲乳

日曜日	昼食	主な材料と体内での働き				AMおやつ (Oさいのみ)		PMおやつ ★は手作りおやつ	
		主にかからだをつくるもの	主にか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 水	お弁当の日					ハイハイン お茶	ハイハイン 麦茶	ソフトせんべい ▲牛乳	■ソフトせんべい ▲牛乳
2 木	●他人丼 切干大根のハリハリ和え 味噌汁	豚肉・●卵 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・グリーンピース 切干大根・きゅうり・人参 小松菜・人参	砂糖・米(国産) 砂糖・ごま油	■醤油・本みりん・だし ■醤油・■酢・本みりん だし	野菜ハイハイン お茶	野菜ハイハイン 麦茶	小豆クッキー★ ▲牛乳	■小麦粉・砂糖・油 ベーキングパウダー・粒あん ▲牛乳
4 土	イタリアンスパゲティ コーンサラダ スープ	ウインナー	玉ねぎ・人参・ピーマン コーン・キャベツ・きゅうり・人参 白菜・チンゲン菜	■スパゲティ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	コンソメ・トマトケチャップ コンソメ			やわらかおかき ▲牛乳	やわらかおかき(のり塩味) ▲牛乳
6 月	麦入りごはん 鶏肉の生姜焼き キャベツの和え物 かぼちゃの煮物 すまし汁	鶏肉	しょうが キャベツ・きゅうり・人参 かぼちゃ 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・■醤油 だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	ハイハイン お茶	ハイハイン 麦茶	抹茶のふんわりクッキー★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・抹茶 油・豆腐・レーズン ▲牛乳
7 火	ごはん アジの焼肉 ●▲マカロニサラダ 切干大根と大豆の煮物 味噌汁	あじ ■●▲ハム 大豆 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・コーン 切干大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ	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) 油・砂糖	■酢・■醤油 だし・■醤油・料理酒 だし	野菜ハイハイン お茶	野菜ハイハイン 麦茶	▲フルーチェ(いちご)★ お茶	フルーチェ(いちご) ▲牛乳 麦茶
8 水	ごはん 岩手揚げ 白菜とブロッコリーのおかか和え 豚汁	大豆 かつお節 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・さやいんげん	米(国産) さつまいも・■小麦粉・砂糖・油 砂糖	■醤油・塩 だし・■醤油 だし	ハイハイン お茶	ハイハイン 麦茶	たべるいりこ★ 0.1さいはビスコのみ ▲ビスコ ▲牛乳	いりこ・白ごま・砂糖 ■醤油・本みりん ■▲ビスコ ▲牛乳
9 木	▲大根の和風カレー キャベツのサラダ フルーツ(オレンジ)	豚肉・■鶏しほり煮込み	大根・玉ねぎ・人参・まいだけ・えのきだけ キャベツ・コーン・人参 オレンジ	米(国産)・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・■▲カレー粉	野菜ハイハイン お茶	野菜ハイハイン 麦茶	2色ゼリー★ ▲牛乳	糖天・ぶどうジュース 砂糖・タイスゼリー(みかんFe) ▲牛乳
10 金	麦入りごはん サバの塩こうじ焼 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	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 砂糖 砂糖	塩こうじ だし・■醤油 だし・■醤油・料理酒 だし	ハイハイン お茶	ハイハイン 麦茶	▲せんべい(雪の盾) ▲牛乳	■▲せんべい(雪の盾) ▲牛乳
11 土	中華丼 シューマイ フルーツ(バナナ)	豚肉 ■しゅうまい	白菜・玉ねぎ・人参・干しいだけ バナナ	油・でん粉・米(国産)	鶏がらスープ・■醤油・塩・料理酒			クラッカー(ルヴァン) ▲牛乳	■クラッカー ▲牛乳
13 月	ごはん 家常豆腐 蒸し野菜 中華スープ	豚肉・■鶏しほり煮込み・生揚げ・赤みそ	玉ねぎ・干しいだけ・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	米(国産) 油・砂糖・でん粉	■醤油・料理酒・鶏がらスープ 塩 鶏がらスープ	ハイハイン お茶	ハイハイン 麦茶	きなこ蒸しパン★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 砂糖・豆乳 ▲牛乳
14 火	麦入りごはん サバの塩焼 チンゲン菜のサラダ 根菜ひじき煮 味噌汁	さば 平天 生揚げ・赤みそ	チンゲン菜・キャベツ・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 マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	塩 だし・■醤油・本みりん だし	野菜ハイハイン お茶	野菜ハイハイン 麦茶	氷ようかん★ ▲牛乳	糖天・こしあん 塩 ▲牛乳
15 水	ごはん 鶏肉のバーベキューソース フライポテト ほうれん草の塩昆布和え 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ	白菜・ほうれん草・人参・■塩昆布 玉ねぎ・人参	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖・でん粉 ポテトフライ・油	塩・ウスターソース・トマトケチャップ・■醤油・コンソメ 塩 だし だし	ハイハイン お茶	ハイハイン 麦茶	ケーキサレ★ ▲牛乳	■ホットケーキミックス・コーン ウインナー ▲牛乳
16 木	わかめごはん チキンカツ ブロッコリーとかぼちゃのサラダ スープ デザート(ももゼリー)	鶏肉	わかめごはんの素 ブロッコリー・かぼちゃ 白菜・チンゲン菜・人参	米(国産) ■小麦粉・■パン粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩 塩 コンソメ	野菜ハイハイン お茶	野菜ハイハイン 麦茶	お誕生会ケーキ(ココア)★ ▲牛乳	■小麦粉・ココアパウダー・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・油・いちごジャム・みかん(缶詰) ▲牛乳
17 金	ごはん 鶏肉ときこの生姜炒め さつま芋の天ぷら 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	鶏肉 豆腐・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 パイナップル	米(国産) 砂糖 さつま芋・■小麦粉・油	鶏がらスープ・■醤油・料理酒 だし	ハイハイン お茶	ハイハイン 麦茶	▲ビスケット(シガーフライ) ▲牛乳	■▲シガーフライ ▲牛乳
18 土	五目うどん キャベツとコーンのおかず フルーツ(バナナ)	鶏肉	白菜・人参・ごぼう・小松菜 キャベツ・コーン・人参 バナナ	■うどん 砂糖	だし・■醤油・本みりん・塩 だし・■醤油			ミニアスパラガス ▲牛乳	■アスパラガスビスケット ▲牛乳
20 月	ごはん ●干草焼 ほうれん草の納豆和え 味噌汁	●卵・豚ひき肉 納豆 油揚げ・赤みそ	人参・干しいだけ・さやいんげん ほうれん草・白菜・人参 大根・かぼちゃ	米(国産) 油・砂糖	■醤油・本みりん・だし ■醤油・だし だし	ハイハイン お茶	ハイハイン 麦茶	▲きなこサンドクラッカー★ ▲牛乳	■クラッカー・きな粉 砂糖・▲バター ▲牛乳
21 火	▲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(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 さつま芋・油 油・砂糖	■▲クリームシチューミックス ■酢・■醤油	野菜ハイハイン お茶	野菜ハイハイン 麦茶	味噌おにぎり★ お茶	米(国産)・■醤油・赤みそ 本みりん・砂糖 麦茶
22 水	麦入りごはん 赤魚の土佐焼 小松菜のごま和え 切干大根の煮物 味噌汁	赤魚・かつお節 ■ちくわ 豆腐・赤みそ	小松菜・太もやし・人参 切干大根・さやいんげん・干しいだけ 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・■小麦粉・油 砂糖・白ごま 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油 だし・■醤油・料理酒 だし	ハイハイン お茶	ハイハイン 麦茶	▲きなこ黒糖のスコーン★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉・黒砂糖 砂糖・▲バター・▲牛乳 ▲牛乳
24 金	麦入りごはん 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)・押麦 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	ハイハイン お茶	ハイハイン 麦茶	せんべい(ほだほだ焼) ▲牛乳	■ほだほだ焼 ▲牛乳
25 土	豆腐のあんかけ丼 ブロッコリーとキャベツの和え物 味噌汁	豚肉・豆腐 赤みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん ブロッコリー・キャベツ 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 ■醤油・だし だし			クラッカー(ルヴァン) ▲牛乳	■クラッカー ▲牛乳
27 月	麦入りごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	牛肉 赤みそ	玉ねぎ・人参 ほうれん草・白菜・人参 キャベツ・しめじ パイナップル	米(国産)・押麦 じゃが芋・油・砂糖 白ごま ■おつゆ	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・本みりん・だし だし	ハイハイン お茶	ハイハイン 麦茶	▲黒糖マフィン★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖 油・▲牛乳 ▲牛乳
28 火	麦入りごはん 赤魚の味噌煮 ●小松菜の菜種和え すまし汁	赤魚・赤みそ ●卵	しょうが 小松菜・キャベツ 玉ねぎ・人参・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖 ごま油・砂糖	だし・本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・塩	野菜ハイハイン お茶	野菜ハイハイン 麦茶	ポテトフライあおさ味★ ▲牛乳	ポテトフライ・油 塩・あおさのみ ▲牛乳
29 水	ごはん 鶏肉の照焼 ほうれん草の和え物 かぼちゃと大豆の煮物 味噌汁	鶏肉 大豆 赤みそ	ほうれん草・白菜・人参 かぼちゃ 大根・玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖・油 砂糖 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油 だし・■醤油・料理酒 だし	ハイハイン お茶	ハイハイン 麦茶	りんごゼリー★ ▲牛乳	糖天・りんごジュース 砂糖 ▲牛乳
30 木	麦入りごはん 白身魚のマヨネーズ焼 キャベツのサラダ レンコンさんびら 味噌汁	ホキ 赤みそ	コーン・キャベツ・ブロッコリー・レモン果汁 れんこん・人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖・オリーブ油 油・砂糖 ■おつゆ	塩 ■酢・塩・■醤油 だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし	野菜ハイハイン お茶	野菜ハイハイン 麦茶	▲黒糖お麩ラスク★ ▲牛乳	■おつゆ・▲バター 黒砂糖 ▲牛乳

★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。