



11月献立表

社会福祉法人 みつき福祉会
みつき中央保育園

	献立名	材料名	おやつ
1 (土)	ビビンバ スープ オレンジ	米・豚挽肉・小松菜・もやし・味噌・おろしにんにく・砂糖・醤油・ごま油・中華だしの素 豆腐・椎茸・玉葱・コーン・ニラ・中華だしの素 オレンジ	おせんべい おやつパン
3 (月)		 振替休日 	
4 (火)	ごはん 厚揚げの中華煮 <u>コロコロナムル</u> スープ バナナ	米 豚肉・厚揚げ・玉葱・人参・椎茸・ニラ・おろし生姜・おろしにんにく・薄口・ 中華だしの素・塩・こしょう・片栗粉・ごま油 大根・大根葉・塩・酢・すりごま・葱・おろしにんにく・ごま油 春雨・舞茸・コーン・カットわかめ・中華だしの素 バナナ	リツツ 南瓜みたらし団子 (白玉粉・南瓜・砂糖・醤油・みりん・ 片栗粉)
5 (水)	ごはん 鰯のみぞれあんかけ 和え物 味噌汁 オレンジ	米 鰯・片栗粉・揚げ油・大根・葱・薄口・みりん・片栗粉 キャベツ・もやし・ツナ・砂糖・薄口 白菜・じゃが芋・玉葱・みつば・ごま油・味噌 オレンジ	ピスケット フルーツヨーグルト (ヨーグルト・砂糖・桃缶・パイン缶・ みかん缶)
6 (木)	ポークチャップ丼 ひじきサラダ スープ りんご	米・豚肉・玉葱・しめじ・キャベツ・ケチャップ・ウスターソース・酒・砂糖・油 ひじき・ほうれん草・ハム・コーン・マヨネーズ・醤油 鶏肉・人参・えのき・白葱・鶏がらスープの素・油 りんご	シガーフライ 米粉の焼きドーナツ(ココア味) (絹ごし豆腐・油・豆乳・米粉・砂糖・ ベーキングパウダー・ココア)
7 (金)	★参観日 塩むすび 芋だんご汁	ご家庭で準備してお持ちください。 白玉粉・豆腐・豚肉・人参・玉葱・さつま芋・白菜・大根・しめじ・葱・味噌・油	クラッカー きな粉蒸しパン (ホットケーキミックス・豆乳・油・ きな粉・砂糖)
8 (土)	ねぎ塩混ぜごはん 味噌汁 オレンジ	米・豚ばら肉・白葱・塩・おろしにんにく・こしょう・ごま油 さつま芋・しめじ・ごぼう・大根・みつば・味噌 オレンジ	ピスケット おやつパン
10 (月)	きのこパスタ スティックサラダ ベイクドポテト バナナ	スパゲティー・ツナ・えのき・しめじ・椎茸・玉葱・しそ・もみのり・バター・醤油・酒・塩 大根・きゅうり・人参・酢・薄口・砂糖・ごま油 じゃが芋・油・塩 バナナ	リツツ 肉味噌おにぎり (米・豚挽肉・味噌・砂糖・いりごま・みりん)
11 (火)	ごはん 鶏肉の和風炒め しらす和え 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・人参・玉葱・キャベツ・しめじ・酒・醤油・みりん・鶏がらスープの素・油 切干大根・白菜・きゅうり・醤油・砂糖・しらす干し 南瓜・椎茸・油揚げ・白葱・味噌 オレンジ	クラッcker マーブルケーキ (ホットケーキミックス・豆乳・砂糖・ 油・抹茶)
12 (水)	ごはん 卵焼き ひじきの炒め煮 味噌汁 りんご	米 卵・鶏肉・えのき・みつば・薄口・みりん・塩・砂糖 ひじき・油揚げ・人参・みりん・酒・砂糖・醤油・油 大根・しめじ・玉葱・ごぼう・葱・味噌 りんご	ピスケット 豆腐グラウニー (米粉・ベーキングパウダー・ココア・ 砂糖・油・片栗粉・豆腐)
13 (木)	★紐落としあ祝い会 <u>炊き込み寿司</u> 鮭の西京焼き もみのり和え すまし汁 梨	米・すし酢・人参・椎茸・れんこん・コーン・砂糖・塩 鮭・白みそ・みりん・砂糖・酒 ほうれん草・もやし・醤油・もみのり 豆腐・花麩・玉葱・みつば・薄口・塩 梨	シガーフライ 小豆もち (あずき缶・米粉・砂糖・油・きな粉・塩)
14 (金)	ごはん 酢鶏 中華きゅうり とろみスープ バナナ	米 鶏肉・片栗粉・揚げ油・玉葱・人参・干し椎茸・ピーマン・酢・ケチャップ・砂糖・醤油・片栗粉 きゅうり・ごま油・酢・砂糖・醤油・かつお節・塩こんぶ 豚挽肉・厚揚げ・しめじ・白菜・いりごま・おろし生姜・中華だしの素・片栗粉 バナナ	おせんべい ポンデケージョ (じゃが芋・ピザ用チーズ・片栗粉・ 塩・牛乳・油)
15 (土)	豚肉と小松菜の混ぜごはん 味噌汁 オレンジ	米・酒・醤油・豚肉・油・小松菜・塩・こしょう・いりごま 鶏肉・油・里芋・大根・人参・葱・味噌 オレンジ	ピスケット おやつパン

	献立名	材料名	おやつ
17 (月)	ごはん 高野豆腐の煮物 塩っぺ和え 味噌汁 りんご	米 高野豆腐・鶏挽肉・人参・干し椎茸・白葱・卵・酒・砂糖・薄口・みりん・油・塩 キャベツ・もやし・コーン・塩っぺ 白菜・しめじ・玉葱・さつま芋・味噌 りんご	リッツ ザクザククッキー (コーンフレーク・小麦粉・砂糖・無塩バター・レーズン)
18 (火)	さつま芋ごはん れんこんハンバーグ コロコロサラダ スープ 梨	米・さつま芋・バター・黒ごま・酒・塩 豚挽肉・れんこん・葱・玉葱・おろし生姜・砂糖・醤油・片栗粉 きゅうり・大根・すりごま・酢・薄口・砂糖・油 もやし・しめじ・キャベツ・人参・鶏がらスープの素 梨	クラッカー <u>もちもちピザパン</u> (白玉粉・油・豆乳・砂糖・ケチャップ・ピザ用チーズ・コーン・パセリ)
19 (水)	 お弁当の日  必ず火を通したものを入れていただきますようお願い致します。		おせんべい プリン
20 (木)	ごはん 鯖の煮付け おかか和え 味噌汁 バナナ	米 鯖・醤油・みりん・酒・砂糖・生姜 れんこん・きゅうり・ちくわ・かつお節・醤油 玉葱・なめこ・厚揚げ・葱・味噌 バナナ	ビスケット モダン焼き (小麦粉・卵・キャベツ・葱・豚肉・焼きそば麺・お好みソース)
21 (金)	ごはん 秋野菜の甘酢あん 和え物 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・片栗粉・揚げ油・さつま芋・れんこん・人参・玉葱・酢・砂糖・醤油 ブロッコリー・カリフラワー・薄口・砂糖・ごま油 豆腐・椎茸・白菜・葱・味噌 オレンジ	シガーフライ マカロニきな粉 (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)
22 (土)	五目ごはん 味噌汁 バナナ	米・鶏肉・ごぼう・人参・油揚げ・しらたき・醤油・みりん・塩 里芋・しめじ・玉葱・みつば・味噌 バナナ	リッツ おやつパン
24 (月)	 勤労感謝の日 		
25 (火)	カレーライス サラダ チーズ オレンジ	米・豚挽肉・人参・玉葱・しめじ・じゃが芋・カレールウ・油 キャベツ・人参・マヨネーズ・塩・こしょう チーズ オレンジ	干し芋 ビスケットサンド (ビスケット・ブルーベリージャム)
26 (水)	ごはん カレイの黒ごま照り焼き 納豆和え 味噌汁 バナナ	米 カレイ・醤油・みりん・酒・黒ごま・ごま油 ほうれん草・人参・納豆・もみのり・醤油 鶏肉・油・かぶ・しめじ・厚揚げ・葱・味噌 バナナ	リッツ ボーロ (小麦粉・無塩バター・油・砂糖)
27 (木)	かぶごはん 蒸し鶏のきのこあんかけ <u>梅きんぴら</u> 味噌汁 柿	米・かぶ・かぶの葉・しらす干し・酒・塩・薄口 鶏肉・酒・塩・えのき・エリンギ・しめじ・葱・酒・塩・みりん・醤油・片栗粉 れんこん・人参・ごま油・醤油・みりん・砂糖・いりごま・梅干し 白菜・もやし・玉葱・みつば・味噌 柿	シガーフライ 揚げパン (豆乳丸パン・揚げ油・グラニュー糖)
28 (金)	食パン レバーのケチャップ煮 サラダ ポトフ りんご	食パン 鶏レバー・片栗粉・揚げ油・ケチャップ キャベツ・切干大根・ツナ・酢・砂糖・薄口 鶏肉・人参・玉葱・じゃが芋・しめじ・ブロッコリー・鶏がらスープの素・油 りんご	ビスケット おこわおにぎり (米・もち米・人参・油揚げ・干し椎茸・酒・みりん・砂糖・醤油・油)
29 (土)	肉味噌ごはん すまし汁 オレンジ	米・酒・塩・豚挽肉・えのき・コーン・味噌・砂糖 人参・舞茸・大根・葱・薄口・塩 オレンジ	リッツ おやつパン

★ 緑色の下線のメニューは玄関にレシピがありますので、参考にしてみて下さいね。

天候等の理由により、一部献立がかわる場合がありますので、あらかじめご了承下さい