



11月献立表



美保関東保育所

	献立名	材料名	おやつ
1 (土)	ピザトースト スープ バナナ	食パン・ツナ・玉葱・ピーマン・コーン・ケチャップ・チーズ さつまいも・人参・白菜・コンソメ バナナ	せんべい オレンジゼリー
3 (月)		 文化の日 	
4 (火)	ごはん 和風ハンバーグ ピーチやこ炒め 味噌汁 オレンジ	米 豚挽肉・豆腐・玉葱・ひじき・片栗粉・塩・ケチャップ・ソース・砂糖 ピーマン・赤ピーマン・しらす・醤油・砂糖・みりん・油 南瓜・しめじ・玉葱・味噌 オレンジ	せんべい 黒糖蒸しパン (米粉・ベーキングパウダー・牛乳・油・ 黒砂糖)
5 (水)	けんちんうどん ゆで卵 じゃが芋のマヨ和え バナナ	ゆでうどん・鶏肉・大根・ごぼう・里芋・人参・塩・薄口醤油・酒・みりん 卵 じゃが芋・きゅうり・ツナ・マヨネーズ・塩こんぶ バナナ	せんべい たぬきおむすび (米・ねぎ・天かす・麺つゆ)
6 (木)	ごはん 鮭のマヨポン焼き あらめの煮物 味噌汁 オレンジ	米 鮭・マヨネーズ・ポン酢・醤油・酒・みりん あらめ・油揚げ・人参・干し椎茸・ピーマン・酒・砂糖・醤油・油 薄揚げ・えのき・キャベツ・卵・味噌 オレンジ	せんべい スイートパンプキン (南瓜・無塩バター・砂糖・牛乳)
7 (金)		 お弁当の日 	せんべい きな粉おはぎ (もち米・米・きな粉・砂糖・塩)
8 (土)	キャベツチャーハン 春雨スープ バナナ	米・ウインナー・キャベツ・干し椎茸・白ネギ・醤油・塩・こしょう・鶏ガラ 春雨・じゃがいも・チンゲン菜・鶏ガラ・醤油・塩 バナナ	せんべい おやつパン
10 (月)	ごはん オーロラレバー ほうれん草のごま和え 味噌汁 オレンジ	米 レバー・片栗粉・油・ケチャップ・マヨネーズ ほうれん草・人参・コーン缶・ツナ・すりごま・酢・砂糖・薄口醤油 なめこ・大根・たまねぎ・味噌 オレンジ	せんべい マカロニきな粉 (米粉マカロニ・きな粉・砂糖・塩)
11 (火)	ごはん さばのカレー焼き ゆかり和え 味噌汁 バナナ	米 さば・塩・カレー粉・米粉・油 キャベツ・切干大根・人参・ゆかり 豆腐・人参・えのき・味噌 バナナ	せんべい ココア蒸しパン (米粉・ベーキングパウダー・砂糖・牛 乳・油・ココア)
12 (水)	ごはん 鶏ののり焼き マヨ納豆和え 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・焼き海苔・醤油・酒・みりん・砂糖 ほうれん草・人参・ひきわり納豆・かつお節・マヨネーズ・醤油 玉葱・人参・しめじ・もやし・味噌 オレンジ	せんべい スイートポテトパイ  (パイシート・さつまいも・砂糖・無塩 バター・牛乳・黒ゴマ)
13 (木)	ごはん 麻婆春雨 中華きゅうり わかめスープ バナナ	米 豚挽肉・玉葱・人参・干し椎茸・しめじ・葱・春雨・にんにく・生姜・味噌・醤油・酒・ごま油・砂糖・片栗粉 きゅうり・酢・砂糖・醤油・ごま油・塩・かつお節 わかめ・もやし・キャベツ・鶏ガラ・塩・ごま バナナ	せんべい 抹茶サブレ (米粉・片栗粉・ベーキングパウダー・ 抹茶・砂糖・無塩バター)
14 (金)	ごはん ちくわの磯部揚げ プロッコリーの塩昆布和え 味噌汁 オレンジ	米 ちくわ・青のり・米粉・油 プロッコリー・人参・塩こんぶ・ごま油 大根・南瓜・玉葱・味噌 オレンジ	せんべい ヨーグルト
15 (土)	ごはん 照り焼きチキン丼 味噌汁 バナナ	米・鶏肉・玉葱・白ネギ・しいたけ・酒・みりん・醤油・砂糖・油 さつまいも・豆腐・しめじ・味噌 バナナ	せんべい おやつパン
17 (月)	ごはん チャプチエ オイマヨサラダ スープ オレンジ	米 牛肉・玉葱・しいたけ・人参・春雨・白ネギ・ごま・にんにく・鶏ガラ・醤油・酒・砂糖・ごま油 切干大根・ひじき・きゅうり・すりごま・醤油・オイスター調味料・マヨネーズ チンゲン菜・コーン缶・玉葱・鶏ガラ・塩 オレンジ	せんべい マシュマロおこし (マシュマロ・コーンフレーク・無塩バ ター)

	献立名	材料名	おやつ
18 (火)	★焼き芋パーティー 鮭おむすび 具だくさん豚汁 バナナ	米・鮭・塩・舞茸・醤油・みりん・ごま 豚肉・豆腐・大根・人参・ごぼう・里芋・白ネギ・糸こんにゃく・味噌 バナナ	せんべい おからバナナドーナツ (バナナ・おから・米粉・ベーキングパウダー・砂糖・牛乳・油)
19 (水)	ごはん かれいのごま焼き さつま芋の甘煮 味噌汁 オレンジ	米 かれい・ごま・黒ごま・酒・砂糖・みりん・醤油 さつま芋・砂糖・醤油 なめこ・人参・大根・味噌 オレンジ	せんべい ココアフレンチトースト (食パン・無塩バター・砂糖・ココア・牛乳)
20 (木)	ごはん 鶏の塩麹焼き 切干大根の炒り煮 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・塩麹・生姜・にんにく・砂糖・酒・醤油 切干大根・人参・ツナ・油・砂糖・醤油・みりん 南瓜・しめじ・白菜・味噌 バナナ	せんべい フルーチェ (フルーチェ・牛乳)
21 (金)	カレーライス チーズ ツナ和え オレンジ	米・豚肉・人参・玉葱・しめじ・じゃがいも・カレールウ チーズ キャベツ・人参・ツナ・醤油 オレンジ	せんべい 青のりポテト (フライドポテト・青のり・塩)
22 (土)	焼きそば スープ バナナ	焼きそば麺・豚肉・玉葱・人参・もやし・キャベツ・焼きそばソース さつまいも・えのき・わかめ・鶏ガラ バナナ	せんべい プリン
24 (月)	 振替休日 		
25 (火)	ごはん 肉豆腐 和え物 味噌汁 オレンジ	米 豚肉・豆腐・椎茸・玉葱・人参・葱・砂糖・醤油・みりん・酒・油 きゅうり・かぶ・すりごま・醤油 さつま芋・キャベツ・人参・ねぎ・味噌 オレンジ	せんべい じゃこおむすび (米・しらす・かつお節・醤油・ごま)
26 (水)	ロールパン クリームシチュー 里芋の和風サラダ バナナ	ロールパン 鶏肉・南瓜・人参・玉葱・しめじ・プロッコリー・油・牛乳・水・シチュールウ 里芋・ハム・きゅうり・人参・マヨネーズ・醤油 バナナ	せんべい ブルーベリーケーキ (ホットケーキミックス・卵・牛乳・砂糖・ブルーベリージャム)
27 (木)	ごはん 豚肉の味噌炒め レモン和え すまし汁 オレンジ	米 豚肉・キャベツ・玉葱・ピーマン・生姜・にんにく・味噌・砂糖・みりん・鮭・油 きゅうり・大根・人参・レモン果汁・薄口醤油 えのき・卵・わかめ・薄口醤油・塩 オレンジ	せんべい 米粉チーズパン (米粉・片栗粉・豆腐・砂糖・塩・ベーキングパウダー・油・粉チーズ)
28 (金)	ごはん ぶり大根 ひじきとじゃが芋の炒り煮 味噌汁 バナナ	米 ぶり・大根・生姜・醤油・酒・みりん・砂糖 ひじき・じゃがいも・人参・ちくわ・油・醤油・みりん・砂糖 玉葱・白菜・しめじ・味噌 バナナ	せんべい ふかしいも (さつまいも)
29 (土)	ハヤシライス スープ バナナ	米・豚肉・人参・玉葱・しめじ・ハヤシルウ・油 キャベツ・もやし・卵・鶏ガラ・ごま バナナ	せんべい おやつパン

★未満児は朝おやつ・午後おやつ、以上児は給食・午後おやつ時に牛乳を飲みます★

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