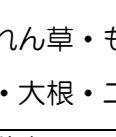


１１月献立表



美保関東保育所

	献立名	材料名	おやつ
２ （月）	きのこハヤシライス チーズ キャベツのソテー オレンジ	米・豚肉・しめじ・エリンギ・えのき・人参・玉葱・ハヤシルウ・油 スティックチーズ キャベツ・ツナ・コーン缶・醤油・塩・バター オレンジ	せんべい ヨーグルト
３ （火）	 **文化の日**		
４ （水）	ごはん 豚じゃがのごまチーズ炒め 梅和え 味噌汁　　オレンジ	米 豚肉・粉チーズ・じゃが芋・人参・キャベツ・にんにく・ごま・薄口醤油・塩・油 白菜・人参・切干大根・ひじき・梅干し・醤油・砂糖 なめこ・人参・里芋・わかめ・味噌　　オレンジ	せんべい ココアパイ （パイシート・ココア・グラニュー糖）
５ （木）	ごはん 鶏の香味焼き かぼちゃのいとこ煮 味噌汁　　バナナ	米 鶏肉・万能ねぎ・にんにく・生姜・酒・醤油・ごま油 南瓜・ゆで小豆缶・醤油 キャベツ・人参・玉葱・油揚げ・味噌　　バナナ	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）
６ （金）	ごはん かれいの昆布あんかけ 酢の物 のっぺい汁　オレンジ	米 かれい・片栗粉・油・塩昆布・万能ねぎ・鮭・みりん・薄口醤油・片栗粉 きゅうり・ひじき・ツナ・酢・砂糖・薄口醤油 鶏肉・里芋・大根・人参・白ネギ・薄口醤油・塩・片栗粉　　オレンジ	せんべい 梅おむすび （米・梅干し・しそ・ごま）
７ （土）	チキンライス スープ バナナ	米・鶏肉・玉葱・人参・ピーマン・しめじ・ケチャップ・油 白菜・わかめ・もやし・コンソメ バナナ	せんべい おやつ
９ （月）	ごはん れんこんつくね マヨ和え 春雨スープ　バナナ	米 れんこん・鶏挽肉・豆腐・白ネギ・生姜・塩・片栗粉・油・醤油 ほうれん草・もやし・人参・マヨドレ・醤油・すりごま 春雨・大根・ニラ・わかめ・鶏ガラ・醤油　　バナナ	せんべい ハムチーズいももち （じゃがいも・片栗粉・ハム・チーズ・片栗粉）
１０ （火）	♥運動会がんばろうカレー ウインナー 切干大根のごま酢和え オレンジ	米・鶏肉・じゃがいも・人参・玉葱・しめじ・エリンギ・カレールウ・油 ウインナー 切干大根・人参・ツナ・ほうれん草・ごま・酢・醤油・砂糖 オレンジ	せんべい バナナ
１１ （水）	 **運動会（持ち帰り給食）** 		
１２ （木）	ごはん 豆腐のそぼろあん ピーじゃこ炒め 味噌汁　　オレンジ	米 豆腐・鶏挽肉・玉葱・人参・えのき・油・醤油・酒・みりん・片栗粉 ピーマン・黄ピーマン・しらす・砂糖・醤油・油 白菜・しめじ・大根・わかめ・味噌　　オレンジ	せんべい 米粉スノーボール （米粉・コーンスターチ・砂糖・ベーキングパウダー・バター・粉糖）
１３ （金）	 **お弁当の日**  お弁当には必ず火を通したものを入れていただきますようお願いします。		せんべい ゼリー
１４ （土）	中華丼 スープ バナナ	米・豚肉・玉葱・人参・白菜・干し椎茸・鶏ガラ・薄口醤油・塩・片栗粉・ごま油 豆腐・しめじ・キャベツ・鶏ガラ バナナ	せんべい おやつ
１６ （月）	ごはん レバーのケチャップ煮 切干大根の煮物 なめこ汁　　バナナ	米 鶏レバー・片栗粉・油・ケチャップ・中農ソース 切干大根・人参・油揚げ・みりん・薄口醤油・醤油・砂糖 人参・なめこ・大根・万能ねぎ・味噌　　バナナ	せんべい れんこんチップ （れんこん・油・塩） はな組：おむすび 
１７ （火）	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め 大根とツナのマヨ和え すまし汁　オレンジ	米 豚肉・キャベツ・ピーマン・生姜・にんにく・味噌・砂糖・醤油・みりん 大根・きゅうり・ツナ・マヨドレ・塩昆布 白菜・えのき・里芋・醤油・塩　　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）

	献立名	材料名	おやつ
18 （水）	ロールパン クリームシチュー スティックサラダ バナナ	ロールパン 鶏肉・南瓜・玉葱・しめじ・ブロッコリー・油・牛乳・シチュールウ 大根・きゅうり・酢・すりごま・砂糖・酢・薄口醤油 バナナ	せんべい 生クリームのサクサククッキー （小麦粉・ベーキングパウダー・無塩バター・砂糖・生クリーム）
19 （木）	★焼き芋誕生会★ 鮭ごはん 具だくさん豚汁 オレンジ	米・鮭・塩・ごま・舞茸・醤油・みりん 豚肉・豆腐・大根・しめじ・白菜・人参・ごぼう・里芋・白ネギ・糸こんにゃく・味噌 オレンジ	せんべい ココアプリン （牛乳・純ココア・砂糖・ゼラチン・ホイップクリーム）
20 （金）	ごはん かれいのとろろ焼き ソテー すまし汁　　バナナ	米 かれい・マヨドレ・長いも・醤油 ブロッコリー・ウインナー・エリンギ・バター・塩 じゃが芋・小松菜・人参・えのき・醤油・塩　　バナナ	せんべい じゃこねぎおむすび （米・しらす・葱・醤油・ごま油・ごま）
21 （土）	焼うどん 味噌汁 バナナ	ゆでうどん・豚肉・玉葱・人参・しめじ・もやし・キャベツ・薄口醤油・みりん・油 豆腐・えのき・人参・わかめ・味噌 バナナ	せんべい おやつ
23 （月）	勤労感謝の日		
24 （火）	ごはん きのこハンバーグ ゆかり和え 味噌汁　　オレンジ	米 豚挽き肉・豆腐・玉葱・片栗粉・塩・ケチャップ・中農ソース・砂糖・椎茸・エリンギ・えのき キャベツ・もやし・ゆかり・ごま 厚揚げ・なす・玉葱・人参・味噌　　オレンジ	せんべい おはぎ （米・もち米・きな粉・砂糖・塩）
25 （水）	肉うどん さつま芋の天ぷら バナナ	ゆでうどん・豚肉・油揚げ・玉葱・しめじ・人参・万能ねぎ・薄口醤油・醤油・塩・酒・みりん さつまいも・米粉・ベーキングパウダー・水・塩・油 バナナ	せんべい リンゴマフィン （ホットケーキミックス・砂糖・牛乳・バター・リンゴ）
26 （木）	ごはん マーボー豆腐 ソテー レタススープ　オレンジ	米 豚挽き肉・豆腐・玉葱・人参・干し椎茸・しめじ・万能ねぎ・味噌・醤油・酒・砂糖・ごま油・片栗粉 キャベツ・ツナ・ブロッコリー・醤油・バター レタス・玉葱・コーン缶・ウインナー・鶏ガラ　　オレンジ	せんべい 米粉チヂミ （豚肉・にら・人参・豆腐・米粉・片栗粉・牛乳・醤油・ごま油・酢・砂糖）
27 （金）	ごはん ぶりの竜田揚げ ひじきの煮物 けんちん汁　バナナ	米 ぶり・生姜・酒・みりん・醤油・片栗粉・油 ひじき・油揚げ・人参・みりん・酒・砂糖・醤油 鶏肉・豆腐・大根・ごぼう・白ネギ・ごま油・醤油・塩　　バナナ	せんべい フルーツヨーグルト （プレーンヨーグルト・バナナ・みかん缶・もも缶）
28 （土）	スタミナ丼 味噌汁 バナナ	米・豚肉・もやし・人参・キャベツ・しめじ・にら・生姜・にんにく・酒・砂糖・みりん・醤油・塩・ごま・ごま油 さつまいも・人参・玉葱・油揚げ・味噌 バナナ	せんべい おやつ
30 （月）	牛丼 酢の物 味噌汁 オレンジ	米・牛肉・玉葱・人参・椎茸・万能ねぎ・みりん・酒・砂糖・醤油・油 ブロッコリー・しらす・わかめ・酢・砂糖・薄口醤油 豆腐・かぶ・しめじ・ほうれん草・味噌 オレンジ	せんべい フライドポテト （フライドポテト・油・塩）

★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