

11月 予定献立表

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	水	お弁当会 (お弁当のしみだね！)					保育乳 じゅういにおにぎり
2日	木	発芽米ごはん さばのレモンソース 八宝菜 冬瓜のみそ汁 果物	さば 豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 発芽米 片栗粉 砂糖 油 強力粉	人参 白菜 玉葱 小松菜 たけのこ 乾しいたけ 冬瓜わかめ ねぎ	保育乳 ヨーグルトパン	
3日	金	文化の日 (休園)					
4日	土	ひじきチャーハン 小松菜じゃこ和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚ひき肉 しらす 豆腐 牛乳	米	ひじき 人参 玉葱 ピーマン こまつな もやし わかめ	保育乳 ドーナツ	
6日	月	牛丼 こまつな和え 大根のみそ汁 果物	牛肉 卵 豆腐 ツナ缶 油揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 さつま芋 小麦粉	人参 玉葱 しめじ こまつな 白滝 大根 わかめ	保育乳 羊天ぶら	
7日	火	発芽米ごはん 魚のケチャップ煮 糸こんにゃく野菜炒め みそ汁 果物	ホキ 豚肉 豆腐 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 片栗粉 油 パン マヨネーズ	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン こんにゃく コーン缶	保育乳 ツナコーントースト	
8日	水	強化あわごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ 小麦粉	しょうが ねぎ 大根 人参 胡瓜 わかめ	保育乳 ココア蒸しパン	
9日	木	白ごはん 魚の香味焼き 千切りイリチー ほうれん草みそ汁 果物	白身魚 豚肉 油揚げ ツナ缶 牛乳	米 さつま芋 油	切干大根 昆布 人参 玉葱 こんにゃく ほうれん草 キャベツ	保育乳 焼き芋	
10日	金	きのこカレー 切干大根サラダ コンソメスープ 果物	鶏肉 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ごま ふ	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー えのき しめじ マッシュルーム缶 切干大根 胡瓜 小松菜	保育乳 ポーポー	
11日	土	お弁当					保育乳 バームクーヘン
13日	月	雑穀ごはん チキンパーベキューソース 焼き フーイリチー 冬瓜のみそ汁 果物	鶏もも肉 ツナ缶 卵 煮干し 牛乳	米 雑穀 砂糖 油 車ぶ じゃが芋 ごま	人参 もやし キャベツ ピーマン 冬瓜 わかめ 青のり	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
14日	火	鶏ごぼうめし さばの甘酢焼き お浸し 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏肉 さば 豆腐 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 芋くず 黒糖	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ ほうれん草 白菜 わかめ	保育乳 くずもち	
15日	水	(七五三メニュー) 三色丼 ナムル ゆし豆腐 果物	豚ひき肉 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 小麦粉 油	人参 いんげん もやし こまつな 赤ピーマン ねぎ	保育乳 砂糖天ぶら	
16日	木	黒米ごはん 魚のキャロット焼き 白菜おかか和え クーピーリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	白身魚 豚肉 豆腐 牛乳	米 黒米 油 マヨネーズ パター ごま コーンフレーク	人参 白菜 昆布 乾しいたけ こんにゃく 小松菜	保育乳 コーンフレークおこし	
17日	金	麦ごはん レバーフライ 中華風野菜炒め そうめん汁 果物	豚レバー 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 そうめん パン パター	にんにく 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン ねぎ	保育乳 シナモントースト	
18日	土	強化あわごはん マーボーなす 切干大根サラダ 小松菜スープ 果物	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 あわ 油 砂糖 ごま ふ	なす 人参 ピーマン 長ねぎ 切干大根 胡瓜 小松菜	保育乳 スナックパン	
20日	月	強化あわごはん 鶏すき風煮 ごまかぼちゃ ワカメスープ 果物	鶏肉 豆腐 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ごま ふ 小麦粉 パター	白菜 玉根 人参 しいたけ こんにゃく こまつな かぼちゃ わかめ	保育乳 ショートブレッド	
21日	火	発芽米ごはん 魚のカレー揚げ 納豆 和え 豚汁 果物	ホキ 納豆 豚肉 ウィンナー チーズ 牛乳	発芽米 片栗粉 油 ぎょうざの皮	こまつな のり 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ ピーマン コーン缶	保育乳 ぎょうざの皮ピザ	
22日	水	ロールパン 豆乳と豚肉のシチュー にらたま じゃこサラダ 果物	豚肉 豆乳 卵 豆腐 しらす ツナ缶 牛乳	パン じゃが芋 バター 油 米 砂糖	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー コーン缶 なら キャベツ 胡瓜 赤ピーマン のり	保育乳 みそおにぎり	
23日	木	勤労感謝の日 (休園)					
24日	金	発芽米ごはん 魚フライタルタルソース ホウレン草ときのこのソテー パンブキンスープ 果物	キング 卵 牛乳 ベーコン 生クリーム ヨーグルト	米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ コーンフレーク	胡瓜 ピーマン ほうれん草 えのき しめじ かぼちゃ セロリ 玉葱 フルーツ缶	フルーツヨーグルト クラッカー	
25日	土	肉うどん かぼちゃチーズサラダ 昆布即席漬け 果物	豚肉 チーズ さけ 牛乳	うどん 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 米	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ 胡瓜 昆布 ピーマン のり	保育乳 鮭おにぎり	
27日	月	ハヤシライス ブロッコリーじゃこ和え コンソメスープ 果物	牛肉 しらす 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 油 ごま 砂糖 ふ さつま芋	人参 玉葱 セロリー いんげん マッシュルーム缶 ブロッコリー 小松菜	保育乳 ごま揚げ団子	
28日	火	発芽米ごはん さばのカレー焼き 三色きんぴらごぼう 大根のみそ汁 果物	さば 油揚げ 卵 つぶしあん 牛乳	米 発芽米 片栗粉 油 ごま 砂糖 ホットケーキMix	ごぼう 人参 ピーマン 大根 わかめ	保育乳 小倉ホットケーキ	
29日	水	ピピンパ 粉ふき芋 みそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 砂糖 ごま 油 じゃが芋 パン パター マヨネーズ	もやし こまつな パセリ 胡瓜 わかめ	保育乳 ツナサンド	
30日	木	(お誕生会)あわごはん かみかみハ ンバーグ ブロッコリー マカロニサラ ダ 野菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉ベーコン 卵 牛乳 ヨーグルト	米 あわ じゃが芋 パン粉 マカロニ マヨネーズ 砂糖 ホットケーキMix	玉葱 ごぼう ねぎ ひじき ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 セロリ キャベツ	保育乳 誕生ケーキ	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は個別に配布しています。