



# 11月献立予定表



本分保育園

日曜日	献立		材料		
	昼食	おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする
1 水	ご飯(白米)・中華丼・きびなの香味揚げ・大根のかつお和え・みかん	豆乳・アップルホットケーキ	豚肉/かまぼこ/うずら卵/ししゃも/豆乳/普通牛乳/卵	半つき米/押麦/片栗粉/ごま油/和三盆糖/調合油/薄力粉/さつまいも/豆乳バター	にんじん/たまねぎ/きくらげ/はくさい/たけのこ/チンゲンサイ/だいこん/みかん/りんご
2 木	バス遠足・徒歩遠足 ※愛情お弁当の日 				
3 金	 文化の日				
4 土	うどん汁・小松菜と高野豆腐のバター煮・枝豆・バナナ	お茶・あんトースト	鶏肉/油揚げ/卵/かまぼこ/煮干し/枝豆	うどん/あんトースト	にんじん/だいこん/ごぼう/ねぎ/こまつな/コーン/エリンギ/ピーマン/バナナ
6 月	ご飯(白米)・団子汁・五目豆・キャベツとツナの炒め・りんごかバナナ	牛乳・丸ぼーろ・いりこ	豚肉/油揚げ/煮干し/脱脂粉乳/牛肉/大豆/竹輪/ツナ/フレーク/普通牛乳/卵	半つき米/押麦/じゃがいも/薄力粉/糸こんにゃく/和三盆糖/ごま油/さつまいも	にんじん/だいこん/もやし/ごぼう/ねぎ/ひじき/キャベツ/コーン/りんご/バナナ
7 火	ご飯(白米)・かき玉汁・さばの竜田揚げ・干草和え・柿かバナナ	お茶・芋ご飯	かまぼこ/卵/油揚げ	半つき米/押麦/片栗粉/調合油/和三盆糖/さつまいも	しめじ/えのき/にんじん/たまねぎ/ねぎ/カットわかめ/昆布/しょうが/ほうれんそう/キャベツ/柿/バナナ
8 水	ご飯(玄米)・味のり・カレービーンズ・南瓜バーグ・ジュリアンサラダ・みかん	牛乳・手作りグラタンパン	豚肉/大豆/ホイップクリーム/プロセスチーズ/豚ひき肉/ロースハム/牛乳/鶏肉/スキムM	玄米/じゃがいも/和三盆糖/なたね油/ごま油/マカロニ/豆乳バター/薄力粉/強力粉/砂糖	味のり/にんじん/たまねぎ/マッシュルーム/グリーンピース/かぼちゃ/だいこん/きゅうり/みかん/しめじ
9 木	ご飯・納豆・あすか汁・れんこんのカレー煮・さつま芋サラダ・キウイ	牛乳・あべかわマカロニ	納豆/鶏肉/脱脂粉乳/煮干し/牛肉/プロセスチーズ/普通牛乳/きな粉	玄米/なたね油/じゃがいも/糸こんにゃく/和三盆糖/さつまいも/マカロニ/黒砂糖	はくさい/にんじん/チンゲンサイ/れんこん/さやいんげん/きゅうり/りんご/干しぶどう/キウイ
10 金	ご飯(白米)・ハヤシライス・つくね揚げ・チンゲン菜のソテー・オレンジ	豆乳スムージー・ごまクッキー	牛肉/脱脂粉乳/鶏ひき肉/卵/ウインナー/豆乳/牛乳	半つき米/押麦/じゃがいも/和三盆糖/片栗粉/なたね油/薄力粉/ごま油/調合油	にんじん/たまねぎ/なす/グリーンピース/れんこん/干しいたけ/しょうが/チンゲンサイ/コーン/オレンジ
11 土	ミートスパゲティ・コーンクリームスープ・チーズと野菜のサラダ・みかん	お茶・レーズンパン	牛ひき肉/鶏ひき肉/プロセスチーズ/ベーコン/鶏肉/脱脂粉乳	スパゲティ/和三盆糖/じゃがいも/レーズンパン	にんじん/セロリ/たまねぎ/グリーンピース/コーン/しめじ/きゅうり/りんご/みかん
13 月	ご飯(白米)・ふりかけ・ブロッコリーの味噌汁・筑前煮・しそスパゲティ・柿かバナナ	お茶・天ぷらうどん	かつお節/しらす/卵/煮干し/脱脂粉乳/鶏肉/高野豆腐/竹輪/かまぼこ	半つき米/押麦/ごま油/さといも/板こんにゃく/和三盆糖/スパゲティ/なたね油/うどん	焼きのり/ブロッコリー/たまねぎ/にんじん/えのき/れんこん/生しいたけ/ごぼう/ゆかり/かき/バナナ/みかん
14 火	ご飯(玄米)・中華スープ・鮭のしょうが焼・磯サラダ・オレンジ	牛乳・ピザまん	豚肉/しほ/牛乳/豆乳/豚ひき肉	玄米/マロニー/ごま油/和三盆糖/ごま油/ホットケーキミックス	にんじん/たまねぎ/きくらげ/はくさい/ねぎ/しょうが/きわかめ/キャベツ/きゅうり/コーン/オレンジ
15 水	ご飯(白米)・味のり・ミネストローネ・きのこハンバーグ・ブロッコリー・りんごかバナナ	お茶・おにぎり	鶏肉/豆腐ハンバーグ	半つき米/押麦/スパゲティ/じゃがいも/和三盆糖/ごま油	味のり/たまねぎ/にんじん/キャベツ/にんにく/トマト/セロリ/パセリ/えのき/しめじ/ブロッコリー
16 木	炊き込みご飯・卵豆腐のお吸い物・鶏の唐揚げ・ポパイサラダ・トマト・こぶき芋・みかん 	お楽しみ <b>お誕生会</b>	豚肉/かつお節/卵/木綿豆腐/かまぼこ/鶏肉/ロースハム	白米/片栗粉/薄力粉/調合油/マカロニ	ごぼう/にんじん/こまつな/わかめ/ねぎ/昆布/しょうが/にんにく/ほうれんそう/葉/コーン/トマト/みかん
17 金	ご飯(玄米)・マーボー豆腐・しゅうまい・ナムル・キウイ	豆乳・寒天・ふかし芋	豚ひき肉/牛ひき肉/木綿豆腐/豆乳	玄米/片栗粉/和三盆糖/ごま油/さつまいも	にんじん/キャベツ/たまねぎ/乾しいたけ/ねぎ/にんにく/しょうが/もやし/ほうれんそう/オクラ/キウイ
18 土	ちゃんぽん・荳わかめの煮物・納豆・バナナ	お茶・ねじりパン	豚肉/かまぼこ/むきいか/むきえび/脱脂粉乳/牛肉/糸引き納豆	中華麺/和三盆糖/ごま油/ねじりパン	にんじん/たまねぎ/きくらげ/キャベツ/もやし/ねぎ/くわかめ/バナナ
20 月	ご飯(白米)・味噌おでん・五目豆・ほうれん草のかつお和え・りんごかバナナ	牛乳・エビじゃこトースト	うずら卵/竹輪/生揚げ/脱脂粉乳/牛肉/大豆/普通牛乳/しらす/えび/プロセスチーズ	半つき米/押麦/さといも/板こんにゃく/和三盆糖/食パン	にんじん/だいこん/干しひじき/ほうれんそう/りんご/バナナ
21 火	ご飯(玄米)・味のり・白菜と肉団子のスープ・サーモンのフライ・ごぼうサラダ・みかん	豆乳・レモンカップケーキ	鶏ひき肉/しほ/さけ/ロースハム/豆乳/卵/ホイップクリーム	玄米/片栗粉/はるさめ/薄力粉/パン粉/なたね油/ごま油/和三盆糖/バター/グラニュー糖	味のり/しょうが/はくさい/にんじん/乾しいたけ/ごぼう/きゅうり/みかん/レモン
22 水	ご飯(白米)・納豆・もずく汁・ごまみそ煮・小松菜とチーズの和物・柿かバナナ	牛乳・いきなり団子	糸引き納豆/若鶏肉/むね皮なし/生/かたくちいわし/煮干し/生揚げ/プロセスチーズ/普通牛乳/あずき/あん/こしあ	水稲穀粒/半つき米/おおむぎ/押麦/はるさめ/緑豆/はるさめ/乾/さといも/球莖生/板こんにゃく/生いもこんにゃく/ご	たまねぎ/りんご/生/にんじん/根/皮つき生/乾しいたけ/乾/カットわかめ/ごぼう/根生/れんこん/根生/だいこん
23 木	<b>勤労感謝の日</b>				
24 金	ご飯・ひじきのふりかけ・和だしのスープ・鶏とさつま芋の甘辛煮・青梗菜の和え物・キウイ	お茶・豆乳もち	しらす/鶏肉/かつお節/鶏肉/普通牛乳/きな粉	半つき米/押麦/ごま油/なたね油/和三盆糖/片栗粉/黒砂糖	干しひじき/だいこん/たまねぎ/にんじん/えのき/にら/だいこん/しょうが/かき/チンゲンサイ/しめじ
25 土	煮込みうどん・ひじきの煮物・ポテトの塩昆布和え・バナナ	お茶・甘納豆パン	鶏肉/かまぼこ/煮干し/牛肉/高野豆腐/竹輪	うどん/ゆで/板こんにゃく/和三盆糖/じゃがいも/甘納豆パン	にんじん/もやし/ねぎ/たまねぎ/ひじき/さやいんげん/コーン/パセリ/バナナ
27 月	ご飯(白米)・味のり・チキンビーンズ・南瓜のチーズ焼き・フレンチサラダ・柿	牛乳・ <b>年長クッキング</b> スイートポテト 	鶏肉/大豆/生クリーム/プロセスチーズ/ロースハム/普通牛乳/卵	半つき米/押麦/じゃがいも/和三盆糖/調合油/さつまいも/バター/ごま油	味のり/にんじん/たまねぎ/マッシュルーム/トマト缶/トマトジュース/グリーンピース/南瓜/みかん缶
28 火	ご飯(玄米)・ふりかけ・チンゲン菜の味噌汁・さばの梅煮・かみかみサラダ・オレンジ	牛乳・ラスク 	かつお節/しらす/卵/煮干し/脱脂粉乳/さば/さきいか/普通牛乳	玄米/ごま油/和三盆糖/ごま油/フランスパン/バター	焼きのり/ブロッコリー/たまねぎ/にんじん/えのき/しょうが/梅干し/昆布/切干しいたけ/きゅうり
29 水	ロールパン・南瓜スープ・鶏の照り焼き・ツナサラダ・りんごかバナナ	お茶・ひじきと梅のごはん	鶏肉/脱脂粉乳/ロースハム/しらす	ロールパン/和三盆糖/半つき米/押麦/ごま油	にんじん/たまねぎ/かぼちゃ/パセリ/しょうが/キャベツ/きゅうり/コーン/りんご/ひじき
30 木	ご飯(白米)・シーフードカレー・手羽元と大根の煮物・ペンネ・みかん <b>観劇会</b>	フルーツヨーグルト・野菜クラッカー	むきえび/むきいか/ツナ/ヨーグルト/脱脂粉乳/鶏手羽元	半つき米/押麦/じゃがいも/なたね油/和三盆糖/マカロニ/クラッカー	にんじん/たまねぎ/ピーマン/なす/にんにく/だいこん/しょうが/きゅうり/みかん/バナナ/りんご/パイ