



11月予定献立表



本分保育園

日	曜日	献立			材 料		
		朝のおやつ	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	土	牛乳 かんぱん	ミートスパゲティー・ポトフ・えだ豆・バナナ	牛乳・ 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／枝豆／牛乳	スパゲッティ／和三盆糖／じゃがいも／ぶどうパン	にんじん／セロリ／たまねぎ／スイートポ／キャベツ／パセリ／バナナ
3	月	文化の日					
4	火	牛乳 果物	ご飯（白米）・ブロッコリーの味噌汁・さばの梅煮・ひじきのサラダ・りんご	牛乳・ ピザまん	卵／煮干し／脱脂粉乳／さば／ツナ／牛乳／豆乳／豚ひき肉	半つき米／押麦／和三盆糖／こまいり／ホットケーキ粉／ごま油	にんじん／えのき／しょうが／梅干し／こんぶ／干しひじき／きゅうり／もやし／レモン／りんご／干ししいた
5	水	牛乳 ビスケット	ご飯（玄米）・ふりかけ・チキンビーンズ・鶏の照り焼き・青じそドレッシング・キウイ	豆乳・ ラスク	かつお節／しらす／鶏肉／ベーコン／ゆで大豆／生クリーム／プロセスチーズ／鶏肉／ロースハム／豆乳	玄米／こまいり／じゃがいも／和三盆糖／はるさめ／フランスパン／バター	焼きのり／にんじん／たまねぎ／マッシュルーム／ホールトマト缶／トマトジュース／グリーンピース／しょうが／きゅうり／キャ
6	木	牛乳 いもかりんとう	ご飯（玄米）・味のり・もずくスープ・南瓜バーグ・ジュリアンサラダ・オレンジ	お茶・ いきなり団子	ベーコン／豚ひき肉／ロースハム／こしあん	玄米／はるさめ／なたね油／こまいり／さつまいも／白玉粉／薄力粉／和三盆糖	味付けのり／にんじん／ほうれんそう／たまねぎ／干ししいたけ／かぼちゃ／だいこん／きゅうり／オレンジ
7	金	牛乳 クラッカー	ご飯（白米）・中華丼・揚げ餃子・千草和え・柿	牛乳・ レモンカップケーキ	豚肉／かまぼこ／卵／油揚げ／牛乳／卵／クリーム	半つき米／押麦／片栗粉／ごま油／調合油／和三盆糖／薄力粉／バター／グラニュー糖	にんじん／たまねぎ／きくらげ／はくさい／だけ／チンゲンサイ／ほうれんそう／キャベツ／かき／レモン
8	土	牛乳 かんぱん	うどん汁・厚揚げのタレ焼き・キャベツとツナの炒め・みかん	お茶・ ねじりパン	鶏肉／油揚げ／卵／かまぼこ／煮干し／厚揚げ／プロセスチーズ／ツナ／	うどん麺／ねじりパン	にんじん／だいこん／ごぼう／ねぎ／キャベツ／スイートポ／みかん
10	月	牛乳 パン	ご飯（白米）・納豆・あすか汁・鮭のしょうが焼・チーズと野菜のサラダ・キウイ	お茶・ 天ぷらうどん	納豆／鶏肉／脱脂粉乳／煮干し／さけ／プロセスチーズ／竹輪／かまぼこ	半つき米／押麦／なたね油／じゃがいも／うどん／ゆで	はくさい／にんじん／チンゲンサイ／しょうが／きゅうり／セロリ／りんご／キウイ／ねぎ
11	火	牛乳 果物	ご飯（玄米）・味のり・グラタン風シチュー・元気揚げ・かみかみサラダ・みかん	牛乳・ 大学いも・食べるいりこ	鶏肉／脱脂粉乳／つみれ／豆腐／卵／牛乳	玄米／マカロニ／片栗粉／ごま油／和三盆糖／さつまいも／なたね油／こまいり	味付けのり／にんじん／たまねぎ／はくさい／しめじ／ほうれんそう／干しひじき／かぼちゃ／しょうが／パセリ／だいこん／きゅうり／
12	水	牛乳 クッキー	ご飯（白米）・豚汁・筑前煮・しそスパゲティー・りんご	お茶・ 味ごはん	豚肉／豆腐／煮干し／脱脂粉乳／鶏肉／高野豆腐／ツナ／	半つき米／押麦／じゃがいも／さといも／糸こんにゃく／和三盆糖／スパゲッティ／なたね油／白米	にんじん／もやし／だいこん／ごぼう／ねぎ／れんこん／干しいたけ／ゆかり／りんご／塩昆布
13	木	牛乳 いもかりんとう	バス遠足&徒歩遠足	愛情お弁当の日（お弁当の準備をおねがいします☆）			
14	金	牛乳 クラッカー	ご飯（白米）・野菜味噌・中華スープ・手羽と大根の煮物・柿と青梗菜の和え物・キウイ	牛乳・ 豆乳もち	豚肉／鶏肉／牛乳／きな粉	半つき米／押麦／ごま油／マロニー／なたね油／和三盆糖／片栗粉／黒砂糖	ごぼう／にんじん／しょうが／たまねぎ／きくらげ／はくさい／ねぎ／だいこん／かき／チンゲンサイ／しめじ／にんにく／キウイ
15	土	牛乳 かんぱん	ビーフン・かき玉汁・蓮根の金平・バナナ	牛乳・ さつまいもブレット	豚肉／かまぼこ／むきえび／むきいか／卵／牛肉	ビーフン／糸こんにゃく／こまいり／和三盆糖／さつまいもパン	にんじん／たまねぎ／もやし／キャベツ／ねぎ／しめじ／えのき／カットわかめ／こんぶ／れんこん／いんげん／バナナ
17	月	牛乳 パン	ご飯（白米）・もずく汁・五目厚焼き卵・鶏肉と大豆の五目煮・オレンジ	豆乳・ 手作りお猿パン	鶏肉／煮干し／卵／鶏ひき肉／ゆで大豆／厚揚げ／豆乳	半つき米／押麦／なたね油／じゃがいも／糸こんにゃく／和三盆糖／強力粉	たまねぎ／にんじん／干ししいたけ／カットわかめ／しめじ／ひじき／ピーマン／だいこん／グリーンピース／オレンジ／もずく
18	火	牛乳 果物	ご飯（玄米）・石狩すいとん・きびなの唐揚げ・小松菜とチーズの和えもの・みかん	牛乳・ にんじんマドレーヌ	鮭／油揚げ／煮干し／脱脂粉乳／きびなご／プロセスチーズ／牛乳／卵	玄米／じゃがいも／薄力粉／片栗粉／調合油／和三盆糖／ホットケーキ粉／こむぎ粉／バター	にんじん／だいこん／もやし／ごぼう／ねぎ／こまつな／ゆかり／みかん
19	水	牛乳 ビスケット	ご飯（白米）・かみかみふりかけ・南瓜スープ・大豆バーグ・もやしのソテー・キウイ	豆乳・ スイーツポテト	しらす／かつお節／ベーコン／鶏肉／脱脂粉乳／豚ひき肉／ゆで大豆／大豆ミンチ／豆乳／牛乳／卵	半つき米／押麦／こまいり／和三盆糖／片栗粉／さつまいも／バター	塩昆布／にんじん／たまねぎ／かぼちゃ／パセリ／もやし／キウイ
20	木	牛乳 いもかりんとう	ご飯（白米）・納豆・マーボー豆腐・しゅうまい・ナムル・みかん	牛乳・ ごまクッキー・寒天	納豆／豚ひき肉／牛ひき肉／豆腐／牛乳	半つき米／押麦／片栗粉／和三盆糖／ごま油／薄力粉／こまいり／調合油	にんじん／キャベツ／たまねぎ／干しいたけ／ねぎ／にんにく／しょうが／もやし／ほうれんそう／オクラ／みかん／寒天／ぶどう
21	金	牛乳 クラッカー	ご飯（白米）・カレーライス・魚のオーロラソース・フレンチサラダ・りんご	牛乳・ 丸ぼーろ	牛肉／ヨーグルト／プロセスチーズ／脱脂粉乳／ロースハム／牛乳／卵	半つき米／押麦／じゃがいも／調合油／和三盆糖／薄力粉／こまいり	にんじん／たまねぎ／なす／グリーンピース／にんにく／みかん／缶／きゅうり／キャベツ／りんご
22	土	牛乳 かんぱん	肉うどん・厚揚げとごぼうのごま煮・枝豆・みかん	お茶・ あんトースト	牛肉／かまぼこ／煮干し／厚揚げ	和三盆糖／うどん／ゆで／こまいり／ごま油／あんトースト	にんじん／もやし／たまねぎ／ねぎ／ごぼう／えだまめ／みかん
24	月	振り替え休日					
25	火	牛乳 果物	ご飯（白米）・野菜味噌・和だしのスープ・さばの竜田揚げ・かぶの酢の物・柿	牛乳・ チーズ饅頭	鶏肉／かつお節／普通牛乳／クリームチーズ	半つき米／押麦／ごま油／片栗粉／調合油／はるさめ／和三盆糖／こまいり	ごぼう／にんじん／しょうが／だいこん／たまねぎ／えのき／にら／かぶ／かき
26	水	牛乳 クッキー	じゃこごはん・中華風コーンスープ・ヒレカツ・きのこスパ・ブロッコリーサラダ・さつまいも・りんご	牛乳・ お楽しみ お誕生会	しらす／油揚げ／ベーコン／脱脂粉乳／チーズ／ロースハム／油	玄米／片栗粉／調合油／スパゲッティ／さつまいも	にんじん／スイートポ／ねぎ／たまねぎ／エリンギ／えのき／しめじ／ほうれんそう／ブロッコリー／きゅうり／だいこん／りんご
27	木	牛乳 いもかりんとう	ご飯（玄米）・五目味噌汁・厚揚げの中華煮・プロティンサラダ・バナナ	お茶・ 磯おにぎり	油揚げ／木綿豆腐／煮干し／脱脂粉乳／牛ひき肉／豚ひき肉／厚揚げ／ゆで大豆／鶏肉	玄米／調合油／和三盆糖／片栗粉／こまいり	たまねぎ／かぼちゃ／にんじん／えのき／カットわかめ／にら／しょうが／きゅうり／セロリ／バナナ／焼きのり
28	金	牛乳 クラッカー	ご飯（玄米）・味噌おでん・鮭の蒸し焼き・ひじきの煮物・オレンジ	お茶・ フルーツヨーグルト・野菜クラッカー	卵／竹輪／厚揚げ／脱脂粉乳／鮭／牛肉／高野豆腐／ヨーグルト	玄米／さといも／糸こんにゃく／和三盆糖／ごま油／薄力粉／バター	にんじん／だいこん／干しひじき／いんげん／オレンジ／バナナ／りんご／パセリ／缶／みかん／缶／もも缶／パセリ
29	土	牛乳 かんぱん	鶏とブロッコリーのクリームパスタ・南瓜のチーズ焼き・茎わかめの煮物・バナナ	お茶・ サクサクパン	鶏肉／脱脂粉乳／プロセスチーズ／牛肉	スパゲッティ／和三盆糖／こまいり／サクサクパン	ブロッコリー／たまねぎ／にんじん／かぼちゃ／茎わかめ／バナナ