

11月 給食献立表

平成30年

3歳児以上

日	曜	昼 食	15時おやつ	18時おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1	木	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め わかめとカニカマの酢の物 かきたま汁 りんご	豆乳くずもち 牛乳	パン	豚もも・赤色辛みそ かに風味かまぼこ・鶏卵・豆乳 きな粉・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉 パン	キャベツ・にんじん・青ピーマン・たまねぎ きゅうり・カットわかめ・葉ねぎ・りんご
2	金	ハヤシライス マカロニサラダ ゆでたまご バナナ	チーズマフィン 牛乳	せんべい	豚もも・プレスハム・鶏卵・普通牛乳 プロセスチーズ	米・じゃがいも・マカロニ・マヨネーズ 薄力粉・無塩バター・車糖 せんべい	たまねぎ・にんじん・きゅうり・バナナ
5	月	ごはん れんこんつくねの和風あん かぼちゃ煮 春雨サラダ 豆腐とあげのみそ汁 オレンジ	手作りプリン 牛乳	ゆかりおにぎり	鶏ひき肉・普通牛乳・鶏卵 ソフト豆腐・油揚げ・淡色辛みそ	米・パン粉・車糖・かたくり粉 緑豆はるさめ・メープルシロップ	れんこん・たまねぎ ほしひじき・えのきだけ 葉ねぎ・西洋かぼちゃ・きゅうり・にんじん バレンシアオレンジ ゆかり
6	火	ミートソーススパゲティー レタスとコーンのサラダ コンソメスープ ミニゼリー	ホットケーキ 牛乳	パン	豚ひき肉・パルメザンチーズ・鶏卵 普通牛乳	スパゲティー・じゃがいも・ゼリー お好み焼き・無塩バター メープルシロップ パン	たまねぎ・マッシュルーム水菜缶詰 トマト缶詰・サニーレタス・にんじん・きゅうり スイトコーン缶詰
7	水	ごはん さばの照り焼き ブロッコリー スタミナ納豆 ほうれん草のみそ汁 バナナ	いちごジャムサンド 牛乳	塩昆布おにぎり	まさば・糸引き納豆・鶏ひき肉 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・食パン・いちごジャム	ブロッコリー・たまねぎ・にんじん ほうれん草・バナナ 塩昆布
8	木	ごはん 麻婆豆腐 キャベツとツナのごまサラダ たまごスープ りんご	五平もち 麦茶	せんべい	木綿豆腐・豚ひき肉・赤色辛みそ まぐろ缶詰・鶏卵・淡色辛みそ	米・車糖・ごま・ごま油 せんべい	たまねぎ・葉ねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・りんご
9	金	ひじきごはん 白身魚の野菜あんかけ 切干大根と人参のサラダ 豚汁 バナナ	甘食 牛乳	パン	油揚げ・メルルーサ・豚もも 淡色辛みそ・鶏卵・加糖練乳 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・調合油 無塩バター・お好み焼き パン	ほしひじき・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ 切干しだいこん・きゅうり・大根 ごぼう・バナナ
10	土	親子丼 キャベツとちくわの和えもの かぼちゃとしめじのみそ汁 オレンジ	スノーボール 牛乳	せんべい	鶏もも・鶏卵・焼き竹輪・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・薄力粉・調合油・粉糖 せんべい	にんじん・たまねぎ・葉ねぎ・キャベツ きゅうり・西洋かぼちゃ・ぶなしめじ バレンシアオレンジ
12	月	ごはん 筑前煮 春雨サラダ 白菜とあげのみそ汁 バナナ	メロンパンクッキー 牛乳	パン	鶏もも・油揚げ・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・さといも・車糖・緑豆はるさめ お好み焼き・調合油・グラニュー糖 パン	にんじん・大根・れんこん・ごぼう さやいんげん・きゅうり・にんじん・はくさい 葉ねぎ・バナナ
13	火	ごはん 豚肉とじゃがいもの炒め物 高野豆腐のたまごとし ほうれん草のすまし汁 オレンジ	フレンチトースト 牛乳	わかめおにぎり	豚もも・凍り豆腐・鶏卵・普通牛乳	米・じゃがいも・調合油・車糖・食パン	たまねぎ・青ピーマン・にんじん・葉ねぎ ほうれん草・バレンシアオレンジ わかめ
14	水	カレーライス スパゲティーサラダ ゆでたまご りんご	たまごにゅうめん 麦茶	ふかしさつまいも	鶏もも・だいず・プレスハム・鶏卵 普通牛乳	米・スパゲティー・マヨネーズ そうめん さつまいも	たまねぎ・西洋かぼちゃ・にんじん・きゅうり りんご
15	木	ごはん 白身魚のカレーパン粉焼き ブロッコリー わかめと人参の酢の物 さつまいものみそ汁 ミニゼリー	ピザトースト 牛乳	ゆかりおにぎり	ホキ・淡色辛みそ・まぐろ缶詰 プロセスチーズ・普通牛乳	米・プレミックス粉・パン粉 マヨネーズ・車糖・さつまいも・ゼリー 食パン	パセリ・ブロッコリー・きゅうり・にんじん カットわかめ・たまねぎ・葉ねぎ 青ピーマン ゆかり
16	金	にんじんピラフ ポークビーンズ キャベツのサラダ コーンと玉ねぎのスープ バナナ	黒糖蒸しケーキ 牛乳	パン	豚もも・ベーコン・だいず・鶏卵 普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・お好み焼き 無砂糖 パン	にんじん・たまねぎ・えだまめ・トマト缶詰 キャベツ・きゅうり・スイトコーン缶詰・バナナ
17	土	炊き込みチャーハン 豚と豆腐の炒めもの たまごスープ オレンジ	きなこマカロニ 牛乳	せんべい	焼き豚・木綿豆腐・豚ひき肉・鶏卵 きな粉・普通牛乳	米・ごま油・車糖・マカロニ せんべい	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・葉ねぎ バレンシアオレンジ
19	月	ごはん ユーリーンチー ポテトフライ キャベツとコーンのサラダ きのこスープ バナナ	手作りクッキー 牛乳	ふかしさつまいも	鶏むね・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・ごま・かたくり粉・調合油 じゃがいも・ごま油・薄力粉 無塩バター さつまいも	根菜ねぎ・しょうが・キャベツ・にんじん きゅうり・スイトコーン缶詰・たまねぎ えのきだけ・ぶなしめじ・葉ねぎ・バナナ
20	火	ごはん 赤魚の西京焼き かぼちゃ煮 小松菜ともやしのおひたし 豆腐と玉ねぎのすまし汁 オレンジ	スイートポテト 牛乳	塩昆布おにぎり	あかうお・甘みそ・ソフト豆腐・鶏卵 普通牛乳	米・車糖・ごま・さつまいも 無塩バター	西洋かぼちゃ・ごまつな・にんじん りょくとうもやし・たまねぎ・葉ねぎ バレンシアオレンジ 塩昆布
21	水	ごはん ハンバーグ ナポリタンスパゲティー ポテトサラダ たまごスープ カルピスゼリー	ココアロールケーキ 牛乳	パン	豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵 ウィンナー・プレスハム・ゼラチン 乳酸菌飲料・クリーム	米・パン粉・スパゲティー・調合油 じゃがいも・マヨネーズ・車糖・薄力粉 パン	たまねぎ・青ピーマン・にんじん・きゅうり
22	木	ごはん 豚肉の柳川風 春雨サラダ さつまいものみそ汁 りんご	きなこトースト 牛乳	わかめおにぎり	豚もも・鶏卵・淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・車糖・緑豆はるさめ・さつまいも 食パン・無塩バター	たまねぎ・ごぼう・葉ねぎ・きゅうり・にんじん りんご わかめ
24	土	チキンライス キャベツとツナのサラダ コンソメスープ オレンジ	手作りプリン 牛乳	せんべい	鶏もも・まぐろ缶詰・鶏卵・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖 メープルシロップ せんべい	たまねぎ・青ピーマン・スイトコーン缶詰 キャベツ・にんじん・きゅうり バレンシアオレンジ
26	月	ごはん ささみフライ ブロッコリー 切干大根とひじきのサラダ かきたま汁 りんご	マドレーヌ 牛乳	パン	ささ身・鶏卵・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・調合油 マヨネーズ・かたくり粉・車糖 無塩バター パン	ブロッコリー・切干しだいこん・にんじん きゅうり・ほしひじき・たまねぎ 葉ねぎ・りんご・レモン
27	火	ミニ食パン ミルクパン ゆでたまご キャベツとコーンのサラダ クリームシチュー オレンジ	焼きおにぎり 麦茶	せんべい	鶏卵・鶏もも・普通牛乳・しらす干し	ミニ食パン・ミルクパン・米・ごま せんべい	キャベツ・にんじん・きゅうり スイトコーン缶詰・西洋かぼちゃ・たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム水菜缶詰 バレンシアオレンジ
28	水	ごはん さばの塩焼き 和風オムレツ 五目大豆 にゅうめん バナナ	ホットケーキ 牛乳	ゆかりおにぎり	まさば・鶏卵・だいず・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖 そうめん・お好み焼き 無塩バター・メープルシロップ	葉ねぎ・にんじん・大根・みついし昆布 たまねぎ・バナナ ゆかり
29	木	ごはん 鶏じゃが 小松菜と人参の白和え 大根とわかめのみそ汁 ミニゼリー	シュガートースト 牛乳	ふかしさつまいも	鶏もも・木綿豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・ごま・ゼリー 食パン・無塩バター さつまいも	にんじん・たまねぎ・えだまめ・ごまつな りょくとうもやし・大根・カットわかめ
30	金	秋鮭ときのこの混ぜごはん 炒り豆腐 わかめと人参の酢の物 かきたま汁 みかん	豆乳くずもち 牛乳	パン	秋鮭・油揚げ・木綿豆腐・豚ひき肉 鶏卵・豆乳・きな粉・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉 パン	にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ・葉ねぎ きゅうり・カットわかめ・温州みかん

★11月の食後の果物は、オレンジ・りんご・バナナ・みかんです。
★都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

