



11月 給食献立表

◎午前中は水分補給のみです。
朝食をしっかり食べて登園しましょう(*^^*)

令和元年10月28日

日付	曜	献立	午後おやつ	材 料 名				
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1	金	ご飯・厚揚げの味噌煮 ★キャベツのサラダ 味噌汁・りんご	ミルージュ ビスコ	米、マヨネーズ、砂糖、ごま、ごま油	生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、にんじん皮むき、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、洗いごぼう、だいこん皮むき、しいたけ、たけのこ(水煮缶)、万能ねぎ、コーン缶、にんにく、しょうが	しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節	
2	土	★中華丼、中華スープ、バナナ	せんべい	米、片栗粉、油	豚肉(ばら)、生揚げ、うずら卵水煮缶	バナナ、はくさい、にんじん皮むき、たまねぎ、葉ねぎ、しいたけ、コーン缶	しょうゆ(うすくち)、中華だし・粉末、鶏がらだし、素、食塩	
5	火	ご飯・さわらのマヨネーズ焼き 五目煮 味噌汁・オレンジ	牛乳 ★ドーナツ	米、板こんにやく、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、砂糖	○牛乳、さわら、大豆水煮缶、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付)、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、油揚げ、粉チーズ	オレンジ、にんじん皮むき、たまねぎ、万能ねぎ、パセリ、干しいたけ	みりん、しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節	
6	水	ご飯・豚肉のトマト煮 小松菜のツナ和え 豆乳スープ・バナナ	牛乳 ジャムサンド	米、○サンドイッチパン、砂糖、ごま、片栗粉	○牛乳、調製豆乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、ベーコン、ツナ油漬缶(きはだ)	バナナ、こまつな、たまねぎ、にんじん皮むき、トマトジュース缶(食塩無添加)、○いちごジャム、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース、酒、しょうゆ、コンソメ粉末、食塩、カレー粉	
7	木	ポパイピラフ もやしの和え物 豆スープ・オレンジ	牛乳 マシュマロサンド	米、じゃがいも、バター、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、鶏ささ身(筋なし)、大豆水煮缶、ベーコン	ほうれんそう、オレンジ、根切りもやし、にんじん皮むき、きゅうり、たまねぎ	しょうゆ(うすくち)、コンソメ粉末、鶏がらだし、粉末、食塩	
8	金	ご飯・★鶏の唐揚げ かぼちゃサラダ 味噌汁・りんご	ジョア(オレンジ) ホームパイ	米、油	○ジョア オレンジ、鶏もも肉(皮付)、木綿豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、りんご、きゅうり、にんじん皮むき、万能ねぎ、生わかめ	かつおだし・鰹節、食塩	
9	土	牛丼・味噌汁・バナナ	★クッキー	米、さつまいも(皮付)、しらたき、砂糖	牛肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、万能ねぎ、えのきたけ	しょうゆ(うすくち)	
11	月	ご飯・★タラのパン粉焼き チンゲンサイのソテー 味噌汁・オレンジ	牛乳 ★チュロス	米、じゃがいも、○油、○小麦粉、○グラニュー糖、マヨネーズ、パン粉、○バター、○砂糖、片栗粉	○牛乳、たら、○卵、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、チンゲンサイ、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん皮むき、万能ねぎ、しめじ	酒、オイスターソース、かつおだし・鰹節、鶏がらだし、素、パセリ粉、食塩	
12	火	ご飯・かつおふりかけ さけの塩焼き・切干大根の旨煮 味噌汁・バナナ	ヤクルト ビスケット	米、さつまいも(皮付)、砂糖、ごま	さけ、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、かつお節	バナナ、にんじん皮むき、たまねぎ、切り干しだいこん、万能ねぎ	しょうゆ、みりん、かつおだし・鰹節、しょうゆ(うすくち)、食塩	
13	水	パン・鶏肉のBBQソース マカロニサラダ ミネストローネ・りんご	牛乳 ふかし芋	○さつまいも、ロールパン、クロワッサン、マカロニ、和風ドレッシング、砂糖、食パン	○牛乳、鶏もも肉(皮付)、ベーコン、ハム	りんご、ホールトマト缶詰、にんじん皮むき、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ粉末、食塩、パセリ粉	
14	木	豚肉とごぼうの混ぜご飯 厚揚げのチャンプル・粉ふき芋 ★かきたま汁・オレンジ	牛乳 ★きな粉ホットケーキ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、○無塩バター、油、○砂糖、砂糖、片栗粉	○牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、卵、豚ひき肉、○卵、○きな粉	オレンジ、にんじん皮むき、洗いごぼう、キャベツ、根切りもやし、たまねぎ、しめじ、生わかめ、しょうが、あおのり	しょうゆ(うすくち)、みりん、酒、オイスターソース、かつおだし・鰹節、食塩	
15	金	カレーライス 小松菜の和風サラダ バナナ	ヨーグルト	米、じゃがいも、○コーンフレーク、和風ドレッシング、油	○ソファール元気ヨーグルト、牛肉(肩ロース)、チーズ	バナナ、こまつな、にんじん皮むき、たまねぎ、しめじ、ミニトマト、グリーンピース(水煮缶詰)	カレールー	
16	土	チャーハン・中華スープ・バナナ	バターサブレ	米、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、こまつな、ピーマン、えのきたけ	中華だしの素、しょうゆ(うすくち)、食塩	
18	月	ご飯・さわらのねぎソース じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁・オレンジ	牛乳 ミルク蒸しパン	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、板こんにやく、○油、片栗粉、砂糖、油、ごま油	○牛乳、さわら、生揚げ、牛ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○脱脂粉乳	オレンジ、にんじん皮むき、葉ねぎ、洗いごぼう、たまねぎ、グリーンピース(水煮缶詰)、しょうが	酢、しょうゆ(うすくち)、酒、しょうゆ、かつおだし・鰹節	
19	火	ご飯・鶏のスタミナ焼き トマトの和え物 豆乳味噌スープ・バナナ	ジョア(プレーン) せんべい	米、砂糖、ごま油、ごま	○ジョア プレーン、調製豆乳、鶏もも肉(皮付)、ツナ水煮缶、大豆水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、トマト、きゅうり、キャベツ、にんじん皮むき、たまねぎ、葉ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ(うすくち)、酢、しょうゆ、鶏がらだしの素、食塩	
20	水	ご飯・チンジャオロースー 冬瓜の煮物 ★卵スープ・りんご	牛乳 ★フレンチトースト	米、○食パン、○砂糖、○バター、砂糖、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵、卵、木綿豆腐、鶏ひき肉	とうがん、りんご、にんじん皮むき、たけのこ(ゆで)、ピーマン、たまねぎ、黄ピーマン、万能ねぎ、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、食塩	
21	木	ご飯・★高野豆腐の玉子とじ 野菜チップス 味噌汁・オレンジ	牛乳 さつまいものきな粉かけ	米、○さつまいも、じゃがいも、○黒砂糖、○油、油、砂糖	○牛乳、卵、鶏もも肉(皮付)、油揚げ、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、ちくわ	オレンジ、にんじん皮むき、たまねぎ、洗いごぼう、だいこん皮むき、かぼちゃ、れんこん、葉ねぎ、しめじ、いんげん	しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節、食塩	
22	金	第3回 お弁当日 🍷 三木山ウォーキング						
25	月	ご飯・鮭のゆうあん焼き ひじき煮 さつま汁・オレンジ	牛乳 ★パウムクーヘン	米、さつまいも、板こんにやく、砂糖、油	○牛乳、さけ、大豆水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ちくわ	オレンジ、にんじん皮むき、万能ねぎ、洗いごぼう、えのきたけ、ひじき、ゆず果汁	しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、かつおだし・鰹節、食塩	
26	火	ご飯・★厚揚げのカレー煮 キャベツの甘酢あえ 味噌汁・りんご	牛乳 ★さつまいもクッキー	米、○さつまいも、○無塩バター、○小麦粉、しらたき、○砂糖、砂糖、ごま、油、○ごま	○牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、平天、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、油揚げ	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん皮むき、なす、きゅうり、コーン缶、葉ねぎ、万能ねぎ	カレールー、酢、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、かつおだし・鰹節	
27	水	ご飯・★たらのオーロラ焼き かぼちゃのソテー 豚汁・バナナ	牛乳 マカロニあべかわ	米、○マカロニ、板こんにやく、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、マーガリン	○牛乳、たら、豚肉(肩ロース)、生揚げ、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん皮むき、洗いごぼう、葉ねぎ	ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節、食塩、○食塩	
28	木	ご飯・★すき焼き風煮 マカロニナポリタン わかめスープ・オレンジ	牛乳 ★バナナブレッド	米、○ホットケーキ粉、しらたき、マカロニ、○マーガリン、砂糖、ごま、焼ふ(板ふ)	○牛乳、生揚げ、牛肉(肩ロース)、○卵、○ヨーグルト(無糖)、平天、ベーコン	はくさい、オレンジ、たまねぎ、にんじん皮むき、○バナナ、コーン缶、えのきたけ、生わかめ、ピーマン、しめじ	ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、鶏がらだしの素、食塩	
29	金	パン・タンドリーチキン ★ポテトサラダ キャベツとベーコンのスープ・りんご	牛乳 のりじゃこおにぎり	○米、じゃがいも、ロールパン、クロワッサン、マヨネーズ、○ごま、○砂糖、○ごま油、食パン	○牛乳、鶏もも肉(皮付)、○しらす干し、ベーコン、ハム、ヨーグルト(無糖)	りんご、にんじん皮むき、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、○あおのり	ケチャップ、○しょうゆ、コンソメ粉末、ウスターソース、食塩、しょうゆ(うすくち)、カレー粉	
30	土	豚丼・味噌汁・バナナ	源氏パイ	米、しらたき、砂糖	豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、キャベツ、葉ねぎ、しょうが	しょうゆ(うすくち)、みりん	

※材料の都合により、メニューが変更する場合があります。

※アレルギー対応について

昼食・手作りおやつに使用する卵は除去して提供しています。市販の食品はアレルギー物質の含まない代替食の提供となります。

卵を使った料理には★印をつけています。

離乳児は、必要に応じて昼食・おやつの内容変更があります。

11月13・29日、こすもす・ひまわり・なのはな組園児のパンはバイキング形式になります。