

# 11月

# 献立表

# 明照保育園

日曜	献立名	材 料 名			お や つ	
		熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	午 前	午 後
1 月	きのこシチュー フルーツカクテル ミルクロール	ミルクロール 油 バター 小麦粉	鶏もも肉 スキムミルク	たまねぎ りんご にんじん パイン缶 まいたけ 黄桃缶 しめじ 干しぶどう ブロッコリー みかん缶	牛 乳 コーンフレーク	発酵乳 バームクーヘン
2 火	ビビンバ わかめスープ ヨーグルト 麦ごはん	米 麦 油 さとう ごま油 白ごま	豚ひき肉 豆腐 生わかめ ヨーグルト ロースハム	しょうが えのきだけ にんにく 根深ねぎ ほうれんそう にんじん もやし	牛 乳 チーズ菓子	牛 乳 ココアクッキー
4 木	あんかけうどん ツナあえ ごはん	米 うどん(生) かたくり粉 さとう ごま油 すりごま(白)	鶏胸肉 削り節 ツナ缶	にんじん ほうれんそう はくさい もやし たけのこ缶 しめじ 根深ねぎ キャベツ	牛 乳 ぼんせんべい	ミルク 塩せんべい
5 金	肉の風味炒め かき玉スープ バターロール	バターロール 油 さとう	豚もも肉 ロースハム 卵	しょうが パセリ にんにく キャベツ にんじん 青ピーマン たまねぎ	牛 乳 クッキー	牛 乳 鬼まんじゅう・クッキー (月組クッキング)
6 土	【家族ふれあいの日】 <b>ふれあいランチ</b>	おにぎりがいります			牛 乳 せんべい	
8 月	さけ大根 白みそ汁 ごはん	米 さとう かたくり粉	鮭 角切りこんぶ 豆腐 油揚げ 生わかめ 削り節	だいこん にんじん しめじ さやいんげん 葉ねぎ	発酵乳 ポーロ	牛 乳 ドーナツ
9 火	豆腐のカレー煮 おひたし ごはん	米 油 さとう かたくり粉 すりごま(白)	豆腐 鶏ひき肉 削り節 花かつお	たまねぎ えのきだけ しめじ 葉ねぎ ほうれんそう はくさい にんじん	牛 乳 クラッカー	ミルク カステラ
10 水	いわしのハンバーグ風 コンソメスープ レーズンロール	レーズンロール パン粉(乾燥) 油 じゃがいも	いわしすり身 卵 牛乳 ウィンナー	しょうが コーン缶 葉ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん パセリ	牛 乳 かりんとう	牛 乳 マカロニ安倍川
11 木	煮魚 みそ汁 一口ゼリー ごはん	米 さとう 板こんにゃく 一口ゼリー	さかな 豆腐 生わかめ 削り節	しょうが ほうれんそう たまねぎ えのきだけ 葉ねぎ	牛 乳 パイ菓子	ミルク ごませんべい
12 金	ハムカツサンド マカロニスープ チーズ 食パン	食パン 小麦粉 パン粉(乾燥) 油 マカロニ じゃがいも	ロースハム 卵 チーズ	キャベツ コーン缶 たまねぎ にんじん パセリ	もも缶	牛 乳 鬼まんじゅう・クッキー (月組クッキング)
13 土	<b>明照まつり(おみやげいろいろ)</b>					
15 月	きのこシチュー フルーツカクテル ミルクロール	ミルクロール 油 バター 小麦粉	鶏もも肉 スキムミルク	たまねぎ りんご にんじん パイン缶 まいたけ 黄桃缶 しめじ 干しぶどう ブロッコリー みかん缶	牛 乳 コーンフレーク	豆 乳 バームクーヘン
16 火	ビビンバ わかめスープ ヨーグルト 麦ごはん	米 麦 油 さとう ごま油 白ごま	豚ひき肉 豆腐 生わかめ ヨーグルト ロースハム	しょうが えのきだけ にんにく 根深ねぎ ほうれんそう にんじん もやし	牛 乳 チーズ菓子	牛 乳 やきいも
17 水	スタミナ炒め 中華スープ チーズ クロロール	クロロール 油	牛肉 豆腐 卵 チーズ	にんにく にら キャベツ もやし りんご 生椎茸 たまねぎ にんじん 青ピーマン	牛 乳 塩せんべい	ヤクルト みかん れんこんチップス
18 木	【月組：お別れ遠足】 あんかけうどん ツナあえ ごはん	米 うどん(生) かたくり粉 さとう ごま油 すりごま(白)	鶏胸肉 削り節 ツナ缶	にんじん ほうれんそう はくさい もやし たけのこ缶 しめじ 根深ねぎ キャベツ	牛 乳 ぼんせんべい	ミルク パイ菓子
19 金	親子煮 切り干し大根のサラダ ごはん	米 油 すりごま(白) マヨネーズ	鶏胸肉 卵 刻みのり ツナ缶	にんじん きゅうり たまねぎ えのきだけ 切り干しだいこん グリーンピース(冷凍) 干し椎茸	牛 乳 小麦胚芽クッキー	牛 乳 柿 豆おかき
20 土	【家族ふれあいの日】 <b>ふれあいランチ</b>	おにぎりがいります			牛 乳 チーズ菓子	
22 月	カレーライス マカロニサラダ 麦ごはん	米 マカロニ 麦 油 じゃがいも 小麦粉 バター マヨネーズ	豚もも肉 スキムミルク ロースハム	にんにく 赤ピーマン しょうが コーン缶 たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) きゅうり	牛 乳 のり巻きせんべい	野菜果汁 ラスク
24 水	いわしのハンバーグ風 コンソメスープ レーズンロール	レーズンロール パン粉(乾燥) 油 じゃがいも	いわしすり身 卵 牛乳 ウィンナー	しょうが コーン缶 葉ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん パセリ	牛 乳 かりんとう	牛 乳 マカロニ安倍川
25 木	【誕生会】きのこごはん 魚の竜田揚げ ずまし汁	米 糸こんにゃく さとう 油 ぶ かたくり粉	鶏胸肉 油揚げ さかな ちくわ 干しわかめ 削り節	まいたけ もやし しめじ たまねぎ 干し椎茸 葉ねぎ にんじん みつば しょうが	牛 乳 あられ	紅 茶 ケーキ
26 金	ハムカツサンド マカロニスープ チーズ 食パン	食パン 小麦粉 パン粉(乾燥) 油 マカロニ じゃがいも	ロースハム 卵 チーズ	キャベツ コーン缶 たまねぎ にんじん パセリ	もも缶	ミルク ごませんべい
27 土	【家族ふれあいの日】 <b>ふれあいランチ</b>	おにぎりがいります			牛 乳 豆おかき	
29 月	煮魚 みそ汁 一口ゼリー ごはん	米 さとう 板こんにゃく 一口ゼリー	さかな 豆腐 生わかめ 削り節	しょうが ほうれんそう たまねぎ えのきだけ 葉ねぎ	牛 乳 パイ菓子	牛 乳 きなこいも
30 火	スタミナ炒め 中華スープ チーズ クロロール	クロロール 油	牛肉 豆腐 卵 チーズ	にんにく にら キャベツ もやし りんご 生椎茸 たまねぎ にんじん 青ピーマン	牛 乳 塩せんべい	ヤクルト みかん れんこんチップス

今月生まれの子には誕生会の日にプレゼントがあります。乳児はトマトジュース・離乳食・乳児食を食べます。

