6年度　**11月**　　# 献　立　表　　明照保育園

日	曜	献立名	材料名 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	おやつ 午前	午　後
1	金	大根と肉の煮物 納豆和え ごはん	こめ　油　さとう かたくり粉	鶏もも肉　刻み昆布 納豆　花かつお	だいこん　にんじん　しめじ グリンピース　ほうれん草 もやし	牛乳 ビスケット	牛乳 かりんとう
2	土	【家族ふれあいの日】	**ふれあいランチ**　＊お弁当をおねがいします			プリン	
5	火	【いもほり】 きのこカレー ハムサラダ 麦ごはん	こめ　油　麦 白ごま　じゃがいも 小麦粉　バター さとう	豚もも肉 スキムミルク ロースハム	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　しめじ　えのきたけ グリンピース　キャベツ パセリ　コーン	牛乳 クラッカー	牛乳 あられ
6	水	白菜のスープ煮 肉のマーマレード炒め クロロール	クロロール　油 マーマレード	ベーコン 豚もも肉	はくさい　たまねぎ　にんじん しめじ　パセリ　ピーマン にんにく	牛乳 ぽんせんべい	お茶 ★ラップおにぎり
7	木	野菜の炊き合わせ みそ汁 味付け煮干し　ごはん	こめ　さとう こんにゃく　さといも	鶏もも肉　わかめ 味付け煮干し	にんじん　れんこん　干し椎茸 グリンピース　こまつな　たまねぎ えのきたけ　葉ねぎ	フルーツゼリー	牛乳 ★きな粉蒸しパン
8	金	煮魚（ごぼう） 白みそ汁 チーズ　ごはん	こめ　さとう	さかな　油揚げ チーズ	しょうが　ごぼう　はくさい たまねぎ　にんじん　葉ねぎ	お茶 クッキー	りんご パイ菓子
9	土	【なかよし保育】	**おたのしみランチ**			お茶 おかき	
11	月	肉豆腐 ごま酢和え ごはん	こめ　油　さとう こんにゃく　すりごま	豚もも肉 焼き豆腐	はくさい　えのきたけ　根深ねぎ もやし　こまつな　にんじん	牛乳 ウエハース	牛乳 クラッカー
12	火	【やきいも】 チキンビーンズ ツナサラダ ミルクロール	ミルクロール　油 さとう　じゃがいも マヨネーズ	大豆　ツナ 鶏もも肉 チーズ	たまねぎ　にんじん キャベツ　赤ピーマン グリンピース　ほうれん草	お茶 かりんとう	牛乳 焼き芋
13	水	大根と肉の煮物 納豆和え ごはん	こめ　油　さとう かたくり粉	鶏もも肉　刻み昆布 納豆　花かつお	だいこん　にんじん　しめじ グリンピース　ほうれん草 もやし	お茶 チーズ	牛乳 塩せんべい
14	木	五目きんぴら 合わせみそ汁 味付け煮干し　ごはん	こめ　ごま油　さとう こんにゃく　白ごま	鶏もも肉　とうふ 揚げはん　わかめ 味付け煮干し	ごぼう　にんじん　さやいんげん たまねぎ　しめじ　葉ねぎ	ヨーグルト	牛乳 ★マーブルケーキ
15	金	【青空ランチ】 ラップおにぎり 鶏のから揚げ ボイル野菜・一口ゼリー	こめ　油 かたくり粉　じゃがいも 一口ゼリー	鶏もも肉	にんじん　ブロッコリー　しょうが	牛乳 のり巻きせんべい	牛乳 バウムクーヘン
16	土	【家族ふれあいの日】	**ふれあいランチ**　＊お弁当をおねがいします			牛乳 野菜せんべい	
18	月	魚フライ 中華スープ チーズ　ごはん	こめ　油 パン粉　小麦粉	さかな　ロースハム チーズ	もやし　チンゲンサイ　にんじん えのきたけ　コーン	プリン	牛乳 クッキー
19	火	きのこカレー ハムサラダ 麦ごはん	こめ　麦　油　さとう 白ごま　じゃがいも 小麦粉　バター	豚もも肉 スキムミルク ロースハム	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　しめじ　えのきたけ　パセリ グリンピース　キャベツ　コーン	牛乳 あられ	牛乳 ★鬼まんじゅう
20	水	【つきぐみ：お別れ遠足】 れんこんと大葉のつくね わかめスープ コッペパン	コッペパン　油 かたくり粉　パン粉 白ごま	鶏ひき肉 とうふ　わかめ	れんこん　大葉　キャベツ えのきたけ　もやし　にんじん	牛乳 塩せんべい	牛乳 ウエハース
21	木	高野豆腐の卵とじ みそ汁 ごはん	こめ　油	高野豆腐 ちくわ　たまご わかめ	にんじん　たまねぎ　だいこん さやえんどう　葉ねぎ	お茶 ぽんせんべい	★いちごヨーグルト
22	金	【希望保育】	**ふれあいランチ**　＊お弁当をおねがいします			お茶 パイ菓子	お茶 かりんとう
25	月	肉豆腐 ごま酢和え ごはん	こめ　油　さとう こんにゃく　すりごま	豚もも肉 焼き豆腐	はくさい　えのきたけ　根深ねぎ もやし　こまつな　にんじん	牛乳 クッキー	牛乳 クラッカー
26	火	ドライカレーサンド 豆乳スープ ヨーグルト	食パン　油 かたくり粉　じゃがいも	合いびき肉 ロースハム 豆乳　ヨーグルト	しょうが　にんにく　たまねぎ コーン　グリンピース　にんじん キャベツ　しめじ	お茶 チーズ菓子	お茶 ★みたらし団子
27	水	野菜の炊き合わせ 合わせみそ汁 味付け煮干し　ごはん	こめ　さとう こんにゃく　さといも	鶏もも肉　わかめ 味付け煮干し	にんじん　れんこん　干し椎茸 グリンピース　こまつな　たまねぎ えのきたけ　葉ねぎ	牛乳 ポン菓子	柿 ビスケット
28	木	【誕生会】 彩り混ぜご飯 チキンカツ すまし汁	こめ　ごま油　ふ 小麦粉　パン粉	豚ひき肉　わかめ 鶏ささみ	こまつな　コーン　しょうが もやし　たまねぎ　にんじん　みつば	牛乳 おかき	紅茶 ケーキ
29	金	煮魚（ごぼう） 白みそ汁 チーズ　ごはん	こめ　さとう	さかな　油揚げ チーズ	しょうが　ごぼう　はくさい たまねぎ　にんじん　葉ねぎ	牛乳 野菜せんべい	牛乳 のり巻きせんべい
30	土	【家族ふれあいの日】	**ふれあいランチ**　＊お弁当をおねがいします			フルーツゼリー	

食物アレルギー児は医師の指示に基づき、除去食、代替食での対応をしています。

今月生まれの子には誕生会の日におやつのプレゼントがあります。乳児は成長に応じてトマトジュース・離乳食・乳児食をたべます。

おやつ★印は給食の先生の手作りです。お楽しみに♪