

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 土	明照まつり (おみやげいろいろ)					
4 火	みそ煮おでん ツナときのこの炒り卵 麦ごはん	米 麦 さといも 板こんにゃく さとう 油	生揚げ ちくわ 削り節 卵 ツナ缶	だいこん たまねぎ しめじ ほうれんそう	牛乳 のり巻きせんべい	お茶 ごまみそだんご
5 水	あんかけ炒飯 ばんさんすう みかん ごはん	米 油 かたくり粉 はるさめ(乾) さとう ごま油	卵 豚ひき肉 むきえび ロースハム	栗ねぎ みかん たまねぎ にんじん しめじ もやし きゅうり	牛乳 おこし	牛乳 スティック芋
6 木	いわしのハンバーグ風 中華スープ ミルクロール	ミルクロール パン粉(乾燥) 油	いわしすり身 卵 牛乳 ベーコン	しょうが さやえんどう 栗ねぎ もやし はくさい にんじん しめじ	ヤクルト ポップコーン	牛乳 ラスク
7 金	春雨のそぼろ炒め 中華コンソープ ごはん	米 ごま油 油 緑豆はるさめ さとう かたくり粉	豚ひき肉 卵 スキムミルク	しょうが たまねぎ にんにく チンゲンサイ 栗ねぎ クリームコーン缶 だけのこ缶 にんじん 生椎茸	牛乳 チーズ菓子	紅茶ミルク パイ菓子
8 土	【家族ふれあいの日】 ふれあいランチ			*おにぎりがいります		
10 月	れんこんのごま炒め だんご汁 ごはん	米 白玉粉 油 小麦粉 さとう 白ごま すりごま(白) ごま油	鶏もも肉 かつお節 削り節	れんこん さやえんどう だいこん にんじん 干し椎茸 栗ねぎ	牛乳 クラッカー	牛乳 かりんとう
11 火	豆腐のカレー煮 マカロニサラダ クロール	クロール 油 さとう かたくり粉 マカロニ	豆腐 鶏ひき肉 削り節 ツナ缶	たまねぎ しめじ 栗ねぎ キャベツ コーン缶 きゅうり	牛乳 ポーロ	ショア 塩せんべい
12 水	煮魚 白みそ汁 プリン 麦ごはん	米 麦 さとう 板こんにゃく じゃがいも プリン	さかな 豆腐 生わかめ 削り節	しょうが たまねぎ えのきたけ 栗ねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 柿
13 木	カレーうどん おひたし みかん ごはん	米 うどん(生) かたくり粉 さとう すりごま(白)	鶏もも肉 油揚げ 削り節 花かつお	にんじん みかん たまねぎ 根深ねぎ ほうれんそう はくさい えのきたけ	牛乳 クッキー	牛乳 フルーツきんとん
14 金	イタリアンサンド コンソメスープ 食パン	食パン 油 パン粉(乾燥) マカロニ じゃがいも	ベーコン スライスチーズ	たまねぎ パセリ 青ピーマン しめじ コーン缶 にんじん キャベツ	牛乳 レーズンクッキー	ミルク バームクーヘン
15 土	【なかよし保育】 おたのしみランチ					
17 月	コーンクリームシチュー 花野菜のサラダ レーズンロール	レーズンロール じゃがいも バター 小麦粉 油	鶏もも肉 スキムミルク 卵	たまねぎ クリームコーン缶 にんじん グリンピース(冷凍) コーン缶 ブロッコリー カリフラワー	プリン	牛乳 りんご
18 火	みそ煮おでん ツナときのこの炒り卵 麦ごはん	米 麦 さといも 板こんにゃく さとう 油	生揚げ ちくわ 削り節 卵 ツナ缶	だいこん たまねぎ しめじ ほうれんそう	牛乳 のり巻きせんべい	お茶 ごまみそだんご
19 水	あんかけ炒飯 ばんさんすう みかん ごはん	米 油 かたくり粉 はるさめ(乾) さとう ごま油	卵 豚ひき肉 むきえび ロースハム	栗ねぎ みかん たまねぎ にんじん しめじ もやし きゅうり	牛乳 おこし	牛乳 スティック芋
20 木	いわしのハンバーグ風 中華スープ ミルクロール	ミルクロール パン粉(乾燥) 油	いわしすり身 卵 牛乳 ベーコン	しょうが さやえんどう 栗ねぎ もやし はくさい にんじん しめじ	ヤクルト ポップコーン	牛乳 ココアクッキー
21 金	春雨のそぼろ炒め 中華コンソープ ごはん	米 ごま油 油 緑豆はるさめ さとう かたくり粉	豚ひき肉 卵 スキムミルク	しょうが たまねぎ にんにく チンゲンサイ 栗ねぎ クリームコーン缶 だけのこ缶 にんじん 生椎茸	牛乳 チーズ菓子	紅茶ミルク パイ菓子
22 土	【家族ふれあいの日】 ふれあいランチ			*おにぎりがいります		
25 火	まさご揚げ みそ汁 チーズ ごはん	米 かたくり粉 油	豆腐 チーズ むきえび 鶏ひき肉 しらす干し 卵 煮干し	にんじん えのきたけ 青ピーマン もやし かぼちゃ だいこん 栗ねぎ	牛乳 ごませんべい	ショア ウエハース
26 水	煮魚 白みそ汁 プリン 麦ごはん	米 麦 さとう 板こんにゃく じゃがいも プリン	さかな 豆腐 生わかめ 削り節	しょうが たまねぎ えのきたけ 栗ねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 柿
27 木	【誕生会】 吹き寄せご飯 鶏のごま揚げ すまし汁 ごはん	米 板こんにゃく ごま油 かたくり粉 白ごま 油	油揚げ 鶏もも肉 卵 豆腐 生わかめ 削り節	にんじん たまねぎ さやえんどう 栗ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく キャベツ	牛乳 かりんとう	紅茶 ケーキ
28 金	イタリアンサンド コンソメスープ 食パン	食パン 油 パン粉(乾燥) マカロニ じゃがいも	ベーコン スライスチーズ	たまねぎ パセリ 青ピーマン しめじ コーン缶 にんじん キャベツ	牛乳 レーズンクッキー	ミルク バームクーヘン
29 土	【家族ふれあいの日】 ふれあいランチ			*おにぎりがいります		

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・乳児食をたべます。

