

# 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 火	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 生わかめ	葉ねぎ たまねぎ にんじん しめじ もやし みかん	牛 乳 ごませんべい	ココアミルク 塩せんべい
2 水	さんまのごま揚げ 中華コーンスープ レーズンロール	レーズンロール 小麦粉 白ごま 油 かたくり粉	さんま 卵 スキムミルク	しょうが もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ クリームコーン缶	牛 乳 ぼんせんべい	牛 乳 りんご ビスケット
4 金	みそ煮おでん しらす入りいり卵 発酵乳 ごはん	米 さといも 板こんにゃく さとう 白ごま 油	生揚げ ちくわ 削り節 しらす干し 卵 発酵乳	だいこん たまねぎ ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	フルーツゼリー	牛 乳 クッキー ヨーグルト蒸しパン
5 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	
7 月	高野豆腐の卵とじ 合わせみそ汁 ごはん	米 油	高野豆腐 ちくわ 卵 削り節 生わかめ	にんじん 葉ねぎ たまねぎ さやえんどう しめじ だいこん ほうれんそう	牛 乳 クラッカー	牛 乳 きな粉揚げパン
8 火	酢豚 きのこスープ みかん ごはん	米 かたくり粉 さとう 油 ごま油	豚もも肉 豆腐	しょうが なめこ にんじん えのきたけ たまねぎ まいたけ 青ピーマン 葉ねぎ だけのご缶 みかん 干し椎茸	お 茶 かりんとう	ミルク 小麦胚芽クッキー
9 水	焼きそば かき玉スープ ミルクロール	ミルクロール 蒸し中華めん 油 かたくり粉	豚もも肉 いか あおのり 花かつお ロースハム 卵	キャベツ パセリ たまねぎ にんじん 青ピーマン かぶ 生椎茸	牛 乳 パイ菓子	豆 乳 チーズ菓子
10 木	【月組：お別れ遠足】 イタリアンサンド スイートポタージュ 食パン	食パン 油 パン粉(乾燥) さつまいも パター	ベーコン スライスチーズ 鶏胸肉 牛乳 生クリーム	たまねぎ 青ピーマン しめじ パセリ	発酵乳 小麦胚芽クッキー	お 茶 ごまみそだんご
11 金	煮魚 のっぺい汁 チーズ 表ごはん	米 麦 かたくり粉 板こんにゃく さといも さとう	さかな 油揚げ ちく わ 削り節 チーズ	しょうが だいこん にんじん ほうれんそう 葉ねぎ	ヨーグルト	お 茶 大学いも
12 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 クッキー	
14 月	ミートボールのトマト煮 ハムサラダ クロロール	クロロール 白ごま パン粉(乾燥) さとう じゃがいも 油 サラダ油	豚ひき肉 牛乳 卵 ロースハム	たまねぎ パセリ にんじん グリーンピース(冷凍) しめじ キャベツ コーン缶	牛 乳 ウエハース	発酵乳 柿
15 火	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 生わかめ	葉ねぎ たまねぎ にんじん しめじ もやし みかん	牛 乳 ごませんべい	ココアミルク 塩せんべい
16 水	さんまのごま揚げ 中華コーンスープ レーズンロール	レーズンロール 小麦粉 白ごま 油 かたくり粉	さんま 卵 スキムミルク	しょうが もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ クリームコーン缶	牛 乳 ぼんせんべい	牛 乳 りんご ビスケット
17 木	いかと里芋の煮付け みそ汁 ごはん	米 さとう さつまいも	いか 生わかめ 煮干し 豆腐	だいこん にんじん だけのご缶 さやえんどう たまねぎ 葉ねぎ	牛 乳 おかし	牛 乳 焼きいも(パーティ) (焼きいもパーティ)
18 金	みそ煮おでん しらす入りいり卵 発酵乳 ごはん	米 さといも 板こんにゃく さとう 白ごま 油	生揚げ ちくわ 削り節 しらす干し 卵 発酵乳	だいこん たまねぎ ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	フルーツゼリー	牛 乳 ヨーグルト蒸しパン クッキー
19 土	【なかよし保育】 <b>おたのしみランチ</b>				牛 乳 パイ菓子	
21 月	高野豆腐の卵とじ 合わせみそ汁 ごはん	米 油	高野豆腐 ちくわ 卵 削り節 生わかめ	にんじん 葉ねぎ たまねぎ さやえんどう しめじ だいこん ほうれんそう	牛 乳 クラッカー	牛 乳 きな粉揚げパン
22 火	きのこシチュー フレンチサラダ プリン ロールパン	ロールパン プリン 油 パター 小麦粉 サラダ油 さとう	豚もも肉 スキムミルク ツナ缶	たまねぎ ほうれんそう にんじん コーン缶 まいたけ しめじ ブロッコリー キャベツ	牛 乳 ポーロ	みかん あられ
24 木	【誕生会】いもご飯 大豆のかき揚げ すまし汁 ごはん	米 さつまいも 黒ごま 小麦粉 油 ぶ	大豆(水煮) 豚バラ肉 卵 スキムミルク 生わかめ 削り節	たまねぎ コーン缶 もやし えのきたけ にんじん みつば	牛 乳 ごませんべい	紅 茶 ケーキ
25 金	煮魚 のっぺい汁 チーズ 表ごはん	米 麦 かたくり粉 板こんにゃく さといも さとう	さかな 油揚げ ちくわ 削り節 チーズ	しょうが だいこん にんじん ほうれんそう 葉ねぎ	ヨーグルト	お 茶 大学いも
26 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 おかし	
28 月	ミートボールのトマト煮 ハムサラダ クロロール	クロロール 白ごま パン粉(乾燥) さとう じゃがいも 油 サラダ油	豚ひき肉 牛乳 卵 ロースハム	たまねぎ パセリ にんじん グリーンピース(冷凍) しめじ キャベツ コーン缶	牛 乳 ウエハース	発酵乳 柿
29 火	酢豚 きのこスープ みかん ごはん	米 かたくり粉 さとう 油 ごま油	豚もも肉 豆腐	しょうが なめこ にんじん えのきたけ たまねぎ まいたけ 青ピーマン 葉ねぎ だけのご缶 みかん 干し椎茸	お 茶 かりんとう	野菜果汁 小麦胚芽クッキー
30 水	チキンカレー マカロニサラダ 麦ごはん	米 マカロニ 麦 油 じゃがいも マヨネーズ パター 小麦粉	鶏もも肉 スキムミルク ツナ缶	にんにく きゅうり しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) 赤ピーマン	牛 乳 あられ	牛 乳 ラスク

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。

