


日曜	献立名	材 料 名			おやつ		
		熟と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	午前	午後	
1 金	れんこんのごま炒め みそ汁 ごはん	米 さといも 油 さとう 白ごま すりごま(白) ごま油	鶏もも肉 油揚げ 煮干し	れんこん しめじ さやえんどう にんじん 葉ねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 きな粉揚げパン	
2 土	めいしょうまつり (おみやげいろいろ)						
5 火	豆腐ハンバーグ レタススープ クロロール	クロロール パン粉(乾燥) 油 さとう	しほり豆腐 鶏ひき肉 ひじき 卵 ほたて水煮缶詰	たまねぎ キャベツ レタス にんじん コーン缶	牛乳 あられ	みかん クッキー	
6 水	煮魚(大根) 豚汁 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 豚もも肉 豆腐 油揚げ 削り節	しょうが だいこん ごぼう たまねぎ にんじん 葉ねぎ	牛乳 クッキー	豆びよ クラッカー	
7 木	トンポーロウ風 豆乳スープ バターロール	バターロール 油 さとう かたくり粉	豚もも肉 ベーコン 豆乳	キャベツ 赤ピーマン こまつな 根菜ねぎ ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ	牛乳 小麦胚芽クッキー	牛乳 焼きいも	
8 金	きのこカレー じゃこサラダ 麦ごはん	米 さとう 麦 サラダ油 油 じゃがいも 小麦粉 バター	鶏もも肉 しらす干し	しょうが グリンピース にんにく キャベツ たまねぎ さやいんげん にんじん コーン缶 しめじ えのきたけ	牛乳 塩せんべい	ヤクルト 柿 ビスケット	
9 土	【なかよし保育】 あなかけうどん フルーツゼリー	うどん(生) かたくり粉 フルーツゼリー	鶏胸肉 削り節	にんじん はくさい だけのこ缶 しめじ 根菜ねぎ	発酵乳 パイ菓子		
11 月	焼きそば かき玉汁 味付け煮干 バターロール	バターロール 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 卵 削り節豆腐 味付け煮干	キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン えのきたけ みつば	牛乳 ぼんせんべい	野菜果汁 ウエハース	
12 火	ビビンバ 白菜スープ チーズ ごはん	米 油 さとう ごま油 白ごま ピーファン	豚ひき肉 豆腐 生わかめ チーズ	しょうが にんにく 根菜ねぎ ほうれんそう にんじん もやし はくさい	牛乳 のり巻きせんべい	りんごジュース カステラ	
13 水	ハムサラダサンド ミネストローネ 一口ゼリー 食パン	食パン じゃがいも マカロニ マヨネーズ 油 一口ゼリー	ロースハム チーズ 鶏胸肉	キャベツ きゅうり コーン缶 にんじん セロリー トマト たまねぎ パセリ	牛乳 卵ボーロ	牛乳 手作りみたらし団子	
14 木	【月組：お別れ遠足】 秋野菜のうま煮 白みそ汁 麦ごはん	米 麦 さといも 油 さとう	鶏もも肉 豆腐 油揚げ 生わかめ 削り節	にんじん ごぼう れんこん だいこん 干し椎茸 しめじ さやえんどう 葉ねぎ	牛乳 おこし	発酵乳 バームクーヘン	
15 金	鮭フライのりんごソース 野菜スープ ミルクロール	ミルクロール 小麦粉 マヨネーズ パン粉(乾燥) 油	鮭(皮なし) 卵 プレーンヨーグルト	りんご キャベツ たまねぎ にんじん コーン缶 かぶ	牛乳 かりんとう	牛乳 のり巻きせんべい	
16 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				牛乳 おかき		
18 月	みそ煮おでん しらす入りいり卵 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	だいこん たまねぎ ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 フルーツきんとん	
19 火	豆腐ハンバーグ レタススープ クロロール	クロロール パン粉(乾燥) 油 さとう	しほり豆腐 鶏ひき肉 ひじき 卵 スキムミルク ほたて水煮缶詰	たまねぎ キャベツ レタス にんじん コーン缶	牛乳 あられ	みかん クッキー	
20 水	煮魚(大根) 豚汁 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 豚もも肉 豆腐 油揚げ 削り節	しょうが だいこん ごぼう たまねぎ にんじん 葉ねぎ	牛乳 クッキー	豆びよ クラッカー	
21 木	【誕生会】吹き寄せご飯 えび入りかき揚げ すまし汁 ごはん	米 糸こんにゃく小麦粉 油 ぶ	油揚げ むきえび 卵 生わかめ 削り節	にんじん もやし さやえんどう えのきたけ 干し椎茸 たまねぎ コーン缶 みつば	オレンジジュース ウエハース	紅茶 ケーキ	
22 金	きのこカレー じゃこサラダ 麦ごはん	米 さとう 麦 サラダ油 油 じゃがいも 小麦粉 バター	鶏もも肉 しらす干し	しょうが グリンピース にんにく キャベツ たまねぎ さやいんげん にんじん コーン缶しめじ えのきたけ	牛乳 塩せんべい	ヤクルト 柿 ビスケット	
25 月	焼きそば かき玉汁 味付け煮干 バターロール	バターロール 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 卵 削り節豆腐 味付け煮干	キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン えのきたけ みつば	牛乳 ぼんせんべい	野菜果汁 ウエハース	
26 火	ビビンバ 白菜スープ チーズ ごはん	米 油 さとう ごま油 白ごま ピーファン	豚ひき肉 豆腐 生わかめ チーズ	しょうが にんにく 根菜ねぎ ほうれんそう にんじん もやし はくさい	牛乳 のり巻きせんべい	りんごジュース カステラ	
27 水	ハムサラダサンド ミネストローネ 一口ゼリー 食パン	食パン じゃがいも マヨネーズ マカロニ 油 一口ゼリー	ロースハム チーズ 鶏胸肉	キャベツ きゅうり コーン缶 にんじん セロリー トマト たまねぎ パセリ	牛乳 卵ボーロ	牛乳 手作りみたらし団子	
28 木	秋野菜のうま煮 白みそ汁 麦ごはん	米 麦 さといも 油 さとう	鶏もも肉 豆腐 油揚げ 生わかめ 削り節	にんじん ごぼう れんこん だいこん 干し椎茸 しめじ さやえんどう 葉ねぎ	牛乳 おこし	発酵乳 バームクーヘン	
29 金	鮭フライのりんごソース 野菜スープ ミルクロール	ミルクロール 小麦粉 マヨネーズ パン粉(乾燥) 油	鮭(皮なし) 卵 プレーンヨーグルト	りんご キャベツ たまねぎ にんじん コーン缶 かぶ	牛乳 かりんとう	牛乳 のり巻きせんべい	
30 土	【家族ふれあいの日】 【11/30.12/1作品展】 ふれあいランチ *おにぎりがいります				牛乳 おかき		

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。

