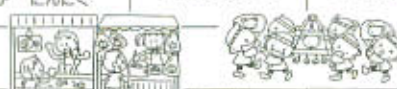


11月

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 水	生揚げのみそ炒め そうめん汁 ごはん	米 油 さとう そうめん	生揚げ 豚もも肉 かまぼこ 鰯節	たまねぎ ほうれんそう 赤ピーマン しめじ 青ピーマンにんじん たけのこ缶 にんにく 菜ねぎ	牛 乳 柿	ミルク あられ
2 木	ミートソーススパゲッティ ツナサラダ ロールパン	ロールパン スパゲティ 油	豚ひき肉 粉チーズ ツナ缶	にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム缶 にんにく グリーンピース(冷凍) キャベツ	牛 乳 ボーロ	やさいも 発酵乳
4 土	【家族ふれあいの日】 あんかけうどん ヨーグルト 味付け煮干	うどん(生) かたくり粉	鶏胸肉 鰯節 ヨーグルト 味付け煮干	にんじん はくさい たけのこ缶 しめじ 菜ねぎ	牛 乳 塩せんべい	
6 月	ビーフストロガノフ マカロニサラダ ごはん	米 パター 小麦粉 さとう マカロニ	牛肉 生クリーム ローズハム	たまねぎ コーン缶 マッシュルーム缶 さゆり グリーンピース(冷凍) にんじん トマトジュース(無塩)	フルーツゼリー	牛 乳 クラッカー
7 火	イタリアン豆腐煮 パインサラダ クロロール	クロロール 油 さとう サラダ油	豆腐 ベーコン ローズハム	トマト パイン缶 たまねぎ 干しひょうどう にんじん にんにく パセリ キャベツ	牛 乳 ビスケット	お 茶 ごまみそだんご
8 水	ビビンバ 中華スープ みかん 麦ごはん	米 麦 油 さとう ごま油 白ごま	豚ひき肉 豆腐 鶏胸肉	しょうが はくさい にんにく きくらげ(乾) 菜ねぎ 青ピーマン ほうれんそう みかん にんじん もやし	牛 乳 ウエハース	ヤクルト のり巻きせんべい
9 木	コーンクリームシチュー きのこサラダ 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 さとう すりごま(白)	豚もも肉	たまねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ グリンピース(冷凍) コーン缶 えのきたけ しめじ	ヨーグルト	お 茶 大学いち
10 金	手作りカレーライス りんごサラダ 麦ごはん	米 サラダ油 麦 じゃがいも 油 さとう 小麦粉 バター	豚もも肉 スキムミルク	たまねぎ りんご にんじん さゆり グリンピース(冷凍) コーン缶 しょうが にんにく キャベツ	お 茶 芋かりんとう	牛 乳 ヨーグルト蒸しパン
11 土	めいしゅうまつり (おみやげいろいろ)					
13 月	すぎやき 酢みそあえ ごはん	米 糸こんにゃく 油 さとう	牛肉 焼き豆腐 いか ちくわ 生わかめ	はくさい にんじん えのきたけ 菜ねぎ たけのこ缶	牛 乳 ポップコーン	牛 乳 あんパン
14 火	いわしのハンバーグ風 中華コンスープ 食パン	食パン パン粉(乾燥) 油 かたくり粉	いわしすり身 卵 牛乳 スキムミルク	しょうが クリームコーン缶 菜ねぎ もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ	牛 乳 ぼんせんべい	牛 乳 レーズンクッキー
15 水	生揚げのみそ炒め そうめん汁 ごはん	米 油 さとう そうめん	生揚げ 豚もも肉 かまぼこ 鰯節	たまねぎ ほうれんそう 赤ピーマン しめじ 青ピーマン にんじん たけのこ缶 にんにく 菜ねぎ	牛 乳 柿	ミルク あられ
16 木	【月組：お別れ遠足】 八宝菜 ばんさんすう ミルクロール	ミルクロール 油 かたくり粉 ごま油 はるさめ(乾) さとう	豚もも肉 いか むきえび うずら卵 ローズハム	にんじん もやし たまねぎ 赤ピーマン はくさい きゅうり チンゲンサイ たけのこ缶 干し椎茸	みかん	牛 乳 りんごドーナツ
17 金	まさご揚げ 田舎汁 ごはん	米 かたくり粉 油 さといち	豆腐 むきえび 鶏ひき肉 しらす干し 卵 鰯節 油揚げ	にんじん 青ピーマン もやし だいこん えのきたけ 菜ねぎ	牛 乳 おかき	ヨーグルト りんご
18 土	【家族ふれあいの日】 あんかけうどん ヨーグルト 味付け煮干	うどん(生) かたくり粉	鶏胸肉 鰯節 ヨーグルト 味付け煮干	にんじん はくさい たけのこ缶 しめじ 菜ねぎ	牛 乳 塩せんべい	
20 月	ビーフストロガノフ マカロニサラダ ごはん	米 パター 小麦粉 さとう マカロニ	牛肉 生クリーム ローズハム	たまねぎ コーン缶 マッシュルーム缶 さゆり グリーンピース(冷凍) にんじん トマトジュース(無塩)	ヨーグルト	牛 乳 クラッカー
21 火	イタリアン豆腐煮 パインサラダ クロロール	クロロール 油 さとう サラダ油	豆腐 ベーコン ローズハム	トマト パイン缶 たまねぎ 干しひょうどう にんじん にんにく パセリ キャベツ	牛 乳 ビスケット	お 茶 ごまみそだんご
22 水	ビビンバ 中華スープ みかん 麦ごはん	米 麦 油 さとう ごま油 白ごま	豚ひき肉 豆腐 鶏胸肉	しょうが はくさい にんにく きくらげ(乾) 菜ねぎ 青ピーマン ほうれんそう みかん にんじん もやし	牛 乳 ウエハース	ヤクルト のり巻きせんべい
24 金	さけフライのりんごソース ミネストローネ バターロール	バターロール 小麦粉 パン粉(乾燥) 卵 油 じゃがいも	鮭(皮なし) 卵 プレーンヨーグルト ベーコン	りんご パセリ キャベツ にんじん セロリ たまねぎ トマト	お 茶 ごませんべい	ミルク 小麦胚芽クッキー
25 土	【家族ふれあいの日】 ラーメン チーズ 味付け煮干	中華めん(生) ごま油	焼き豚 生わかめ チーズ 味付け煮干	にんじん もやし コーン缶 菜ねぎ	牛 乳 ビスケット	
27 月	すぎやき 酢みそあえ ごはん	米 糸こんにゃく 油 さとう	牛肉 焼き豆腐 いか ちくわ 生わかめ	はくさい にんじん えのきたけ 菜ねぎ たけのこ缶	牛 乳 ポップコーン	牛 乳 あんパン
28 火	いわしのハンバーグ風 中華コンスープ 食パン	食パン パン粉(乾燥) 油 かたくり粉	いわしすり身 卵 牛乳 スキムミルク	しょうが クリームコーン缶 菜ねぎ もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ	牛 乳 ぼんせんべい	牛 乳 レーズンクッキー
29 水	まさご揚げ 田舎汁 ごはん	米 かたくり粉 油 さといち	豆腐 むきえび 鶏ひき肉 しらす干し 卵 鰯節 油揚げ	にんじん 青ピーマン もやし だいこん えのきたけ 菜ねぎ	牛 乳 おかき	ヨーグルト りんご
30 木	【誕生会】きのこごはん 鶏の香り揚げ すまし汁 ごはん	米 糸こんにゃく さとう 油 ごま油 小麦粉 ふ かたくり粉	鶏胸肉 油揚げ 豚もも肉 卵 鰯節 ちくわ 生わかめ	まいだけ もやし しめじ たまねぎ 干し椎茸 菜ねぎ にんじん みつば にんにく	牛 乳 あられ	紅 茶 ケーキ

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。



先月(10月)の手作いおやつ

親子でなかよくクッキング

〈フレークバー〉

材料(幼児一人分) ※大人は倍の分量で

マシュマロ	8g
バター	2g
コーンフレーク	8g

(無糖がよい)



作り方

バターを溶かし、マシュマロを入れて、かき混ぜながら溶かす。
コーンフレークを加え混ぜ、バットに押し広げ、冷めたら包丁
で適当な大きさに切り分ける。

※ マシュマロは白い部分がなくなるまで良く溶かすと
きれいに仕上がります。

※バットにクッキングシートをしくと扱いやすいです。