

平成30年11月 食事予定献立表



栄養士：にしむらみずほ

日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ
1	木	さつまあげ	すり身(45)	たまねぎ(16)干しひじき(0.5)にら(2)	油	酒	星せんべい	グリーンコープのおやつ
		酢の物		きゅうり(16)にんじん(8)もやし(17)	砂糖	酢 醤油 みりん		
		あおさ汁		たまねぎ(23)あおのり(8) しめじ(8)こねぎ(2)		鰹・昆布だし 醤油		
15	木	ごはん			五分つき米		お茶	ミルク
2	金	魚のカレー焼き	白身魚(40)		片栗粉 油	カレー粉 酒 塩	ビスケット	11/2 さつまいもかりんとう・お茶 さつまいも(40) 油 砂糖 食べるいりこ(2) 醤油 11/20 グリーンコープのおやつ ミルクココア
		野菜の和え物		もやし(18)にんじん(8)こまつな(12)	ごま	めんつゆ		
		豆腐のみそ汁	豆腐(20)みそ(10)	たまねぎ(22)えのき(8) ふかねぎ(3)		いりこだし		
20	火	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア
5	月	三色丼	鶏ひき肉(27) 卵(12)	ほうれんそう(25) しょうが(1)	五分つき米 砂糖 油	醤油 みりん 酒	薄焼き せんべい	おからドーナツ おから(4)卵(5)牛乳(5) ホットケーキミックス(20) 砂糖 油 粉砂糖 お茶
		とうふ・サラダ	とうふ(18)	みずな(20)にんじん(10) きりぼしだいこん(2)		ドレッシング		
19	月	わかめスープ		わかめ(8)もやし(17)えのき(8)にら(2)	ごま	中華だし 醤油	お茶	
6	火	白身魚のみそマヨ焼き	白身魚(40)みそ(2)	こねぎ(2)	マヨネーズ	酒 みりん	ベジタブル スティック	グリーンコープのおやつ
		きゅうりのゆかり和え		きゅうり(16)はくさい(30)にんじん(8)		ゆかり粉		
		中華スープ		たまねぎ(24)こまつな(7) 干しいたけ(0.6)コーン(3)		中華だし 醤油		
22	木	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア
7	水	煮込みうどん	鶏肉(28)油揚げ(4) かまぼこ(8)	たまねぎ(28) こねぎ(2)	うどん(40) 油	鰹・昆布だし 醤油	おにぎり せんべい	レーズンクッキー レーズン(2) 小麦粉(22)卵(4) 砂糖 マーガリン お茶
		さつまいもサラダ	ミックスピーズ(8)	ブロッコリー(15) キャベツ(32)	さつまいも(15) マヨネーズ	こしょう 醤油		
21	水	果物		みかん(50)			お茶	お茶
8	木	煮物	うずらの卵(10)ちくわ(9) がんもどき(5)	だいこん(35)にんじん(8) いんげん(2)	こんにゃく(15) 砂糖	醤油 みりん 鰹・昆布だし	えびっこ	グリーンコープのおやつ
		豚汁	みそ(10) 豚肉(12)	たまねぎ(23)しめじ(8) ごぼう(6)にら(2)	さつまいも(22)	いりこだし		
24	土	ごはん			五分つき米		お茶	ミルク
9	金	照り焼きチキン	鶏肉(40)			醤油 みりん	さくっと とうもろこし	じゃこトースト 食パン(30) しらす干し(7) あおのり粉 マヨネーズ お茶
		マカロニサラダ	卵(4)	きゅうり(12)キャベツ(20)にんじん(7)	マカロニ(5) マヨネーズ	こしょう 醤油		
		オニオンスープ		たまねぎ(23)エリンギ(8) ほうれんそう(3)	じゃがいも(23)	コンソメ 醤油		
26	月	ごはん			五分つき米		お茶	
10	土	クリームシチュー	さけ(28) 牛乳(20)	たまねぎ(25)にんじん(8)しめじ(7) グリーンピース(3)	じゃがいも(25) 油	シチュールー	ビスケット	グリーンコープのおやつ
		チーズサラダ	プロセスチーズ(3) しらす干し(7)	きゅうり(18)赤ピーマン(8) キャベツ(32)		ドレッシング		
		ピラフ	ハム(8)	たまねぎ(15)パセリ(0.4)	五分つき米	コンソメ 醤油 マーガリン		
12	月	ビーフンの炒めもの	ベーコン(16)	たまねぎ(32)にんじん(8)にんにく(0.5) しめじ(10)ピーマン(8)	ビーフン(15) 油	こしょう 醤油 みりん	星せんべい	しらたまだんご〜黒みつがけ〜 白玉粉(12) 絹ごし豆腐(4) 砂糖 黒砂糖 お茶
		具だくさんみそ汁	油揚げ(5) みそ(10)	だいこん(18)ごぼう(8) えのき(8)こねぎ(2)	糸こんにゃく(10)	いりこだし		
28	水	ごはん			五分つき米		お茶	
13	火	とんかつ	豚肉(40)卵(5)		小麦粉 油 パン粉	こしょう とんかつソース	ごま スティック	グリーンコープのおやつ
		サラダ		キャベツ(30)にんじん(7)ほうれんそう(5)		ドレッシング		
		コーンスープ		クリームコーン(20)たまねぎ(23)エリンギ(8)パセリ(0.5)		コンソメ 醤油		
29	木	ごはん			五分つき米		お茶	ミルク
14	水	炒り豆腐	豆腐(30) 卵(8)鶏肉(23)	たまねぎ(30)にんじん(5) しめじ(8)グリーンピース(3)	ごま油 砂糖	みりん 醤油	クラッカー	どら焼き ホットケーキミックス(22) 牛乳(10)あんこ(12) 砂糖 油 お茶
		すまし汁		もやし(15)みずな(3) 干しいたけ(0.5)	ごま	鰹・昆布だし 醤油		
30	金	たきこみごはん	油揚げ(4)	干しひじき(0.5)いんげん(3)	五分つき米	醤油	お茶	
16	金	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<手作りふりかけ> にんじん(5)大根葉(12)しらす干し(8)こまつな(25) 鰹節 醤油 ごま油 ごま <野菜の浅漬け> はくさい(30)にんじん(5)きゅうり(12) 浅漬けの素	<厚揚げのみそ汁> 厚揚げ(20)なす(8) しめじ(8)わかめ(8)ふかねぎ(3) いりこだし みそ(10)		おにぎり せんべい	さつまいもかりんとう さつまいも(40) 食べるいりこ(2) 油 砂糖 醤油 お茶
				<ホットドッグ> ロールパン(50) ウインナー(15) キャベツ(10) 油 こしょう ケチャップ	<トマトスープ> たまねぎ(24)ほうれんそう(3) しめじ(8)トマト(15)じゃがいも(20) コンソメ 醤油	<果物> りんご(50)	<牛乳> 牛乳(180)	星せんべい
17	土	パンの日					お茶	ミルク

- ★乳児については別途、個々の段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さん等も乳児と同様、別途、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子様を対象としています。
- ★給食、おやつに関する心配、質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★献立に書いてある()は、グラム数です。
- ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、給食室ホワイトボードにてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。



♪ 11月の旬の食材♪

- 野菜：**ごぼう、にんじん、れんこん、セロリ、ブロッコリー、かぶ、カリフラワー、ほうれんそう
こまつな、はくさい、さといも、しんじく、ぎんなん
- 魚類：**さば、ホタテ、さけ、えび、さわら
- 果物：**かき、りんご、みかん



古紙/パルプ配合率100%再生紙を使用