

# 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 ちようしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちようみりよう	10じの おやつ	3じのおやつ	軽食 (夕食)
1	木	さつまあげ 酢の物 あおさ汁	すり身(45)	たまねぎ(16)干しひじき(0.5)にら(2) きゅうり(18)にんじん(8)もやし(17) だいこん(20)あおのり(8) しめじ(8)ふかねぎ(3)	油 砂糖	酒 酢 醤油 みりん 鰹・昆布だし 醤油	星せんべい	グリーンコープのおやつ	ピラフ
15	木	ごはん			五分つき米		お茶	ミルク	オニオンスープ
2	金	ふるさとクッキング	<手作りおすし> 五分つき米 白身魚(20) きゅうり(10)にんじん(6) すし酢 のり しょうゆ	<異汁> 乾燥大豆(4)にんじん(6)だいこん(18) こねぎ(2)ごぼう(8) みそ(10) いりこだし	<はくさいの浅漬け> はくさい(30)ピーマン(7)にんじん(8) 浅漬けの素		クラッカー お茶	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	おにぎり 卵スープ
5	月	三色丼 とうふサラダ	鶏ひき肉(27) 卵(12) とうふ(18)	ほうれんそう(25) しょうが(1) みずな(20)にんじん(10) きりほしだいこん(2)	五分つき米 砂糖 油	醤油 みりん 酒 ドレッシング	薄焼き 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	ピラフ
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		オニオンスープ
6	火	煮込みうどん さつまいもサラダ	豚肉(28)油揚げ(4) かまぼこ(8) ミックスピーンズ(8)	たまねぎ(28) こねぎ(2) ブロッコリー(15) キャベツ(32)	うどん(40) 油 さつまいも(15) マヨネーズ	鰹・昆布だし 醤油 こしょう 醤油	ベジタブル スティック	グリーンコープのおやつ	かしわ ごはん
22	木	果物		みかん(50)			お茶	ミルクココア	卵スープ
7	水	白身魚のみそマヨ焼き きゅうりのゆかり和え 中華スープ	白身魚(40)みそ(2)	こねぎ(2) きゅうり(16)はくさい(30)にんじん(8) たまねぎ(24)こまつな(7) 干しいたけ(0.6)コーン(3)	マヨネーズ	酒 みりん ゆかり粉 中華だし 醤油	おにぎり せんべい	じゃこトースト 食パン(30) しらす干し(7)粉チーズ(1) あおのり粉 マーガリン お茶	おにぎり
21	水	ごはん			五分つき米		お茶		みそ汁
8	木	煮物 さつまいものみそ汁	うずらの卵(10)ちくわ(9) がんとどき(5) みそ(10)	だいこん(35)にんじん(8) いんげん(2) たまねぎ(23)しめじ(8) にら(2)	こんにやく(15) 砂糖 さつまいも(22)	醤油 みりん 鰹・昆布だし いりこだし	えびっこ	グリーンコープのおやつ	えびピラフ
24	土	ごはん			五分つき米		お茶	ミルク	卵スープ
9	金	照り焼きチキン マカロニサラダ オニオンスープ	鶏肉(40) 卵(4)	きゅうり(12)キャベツ(20)にんじん(7) たまねぎ(23)エリンギ(8) ほうれんそう(3)	マカロニ(5) マヨネーズ じゃがいも(23)	醤油 みりん こしょう 醤油 コンソメ 醤油	さくっと とうもろこし	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	たこ焼き
26	月	ごはん			五分つき米		お茶		オニオンスープ
10	土	クリームシチュー チーズサラダ	さけ(28) 牛乳(20) プロセスチーズ(3) しらす干し(7)	たまねぎ(25)にんじん(8)しめじ(7) グリーンピース(3) きゅうり(18)赤ピーマン(8) キャベツ(32)	じゃがいも(25) 油	シチュールウ ドレッシング	ビスケット	グリーンコープのおやつ	焼おにぎり
27	火	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア	卵スープ
12	月	ビーフンの炒めもの 具だくさんみそ汁	ベーコン(16) 油揚げ(10) みそ(10)	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) だいこん(18)ごぼう(8) しめじ(8)こねぎ(2)	ビーフン(15) 油 糸こんにやく(10)	こしょう 醤油 みりん いりこだし	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	かしわ ごはん
28	水	ごはん			五分つき米		お茶		みそ汁
13	火	とんかつ サラダ コーンスープ	豚肉(40)卵(5)		小麦粉 油 パン粉	こしょう とんかつソース ドレッシング コンソメ 醤油	ごま スティック	グリーンコープのおやつ	うどん
30	金	ごはん			五分つき米		お茶	ミルク	
14	水	炒り豆腐 すまし汁	豆腐(30) 卵(8)かまぼこ(8)	たまねぎ(30)にんじん(5) しめじ(8)グリーンピース(3) もやし(15)みずな(3) 干しいたけ(0.5)	ごま油 砂糖 ごま	みりん 醤油 鰹・昆布だし 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	おにぎり
29	木	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		みそ汁
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)だいこん(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(15)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 お茶	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	えびピラフ オニオンスープ
20	火	魚のカレー揚げ 野菜の和え物 豆腐のみそ汁 ごはん	白身魚(40)	もやし(18)にんじん(8)こまつな(12) たまねぎ(22)えのき(8) ふかねぎ(3)	片栗粉 油 ごま	カレー粉 酒 めんつゆ いりこだし	ビスケット	グリーンコープのおやつ	かしわ ごはん
17	土	パンの日	<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 お茶	グリーンコープのおやつ 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。
- ★軽食(夕食)については、19時以降の延長保育ご利用のお子さん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、ご連絡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、玄関掲示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、しゅんぎく、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