

11月の献立表



日付	献立名	材料名 (〇は午後おやつ材料)			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 水	ご飯 たららの照り焼き 大豆のチリコンカン 切干大根の酢の物 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、〇ルヴァン、砂糖、〇砂糖	すけとうだら、大豆(ゆで)、豚ひき肉、牛乳	〇オレンジ天然果汁、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、きゅうり、サニーレタス、しょうが	〇オレンジゼリー 〇クラッカー
02 木	ご飯 豚肉と厚揚げの中華煮 ひじきの卵焼き かぼちゃのみそ汁	米、砂糖、片栗粉、ごま油、油	〇牛乳、生揚げ、卵、豚肉(もも・赤肉)、米みそ(甘みそ)、ひじき、油揚げ	〇りんご、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、葉ねぎ、ピーマン、干しいたけ、しょうが	〇りんご 〇牛乳(全園児)
04 土	焼きそば ブロッコリーとコーンのソテー バナナ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	ゆで中華めん、油	〇牛乳、豚肉(ばら)、牛乳	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、コーン缶、ピーマン	〇ピープ 〇牛乳(全園児)
06 月	麦ご飯 さわらのみそ煮 キャベツとハムの甘酢和え えのきとちくわのすまし汁	米、砂糖、押麦、白ごま、ごま油	〇牛乳、さわら、ハム、米みそ(甘みそ)、ちくわ	キャベツ、えのきたけ、にんじん、トウモロコシ(芽ばえ)、サラダ菜	〇いちごスティック ケーキ 〇牛乳(全園児)
07 火	味パン ビーフシチュー れんこんのゴマネーズ和え フルーツゼリー 牛乳(全園児)	味パン、じゃがいも、〇米、ビーフシチュールウ、エッグケア、白ごま、〇天かす、砂糖、油	牛乳、牛肉(もも・赤肉)、ハム、〇あおのり	たまねぎ、にんじん、れんこん、マッシュルーム缶、きゅうり、グリーンピース(冷凍)	〇悪魔のおにぎり
08 水	ご飯 大根と鶏肉の煮物 小松菜とちくわのソテー みかん缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、〇ホットケーキミックス、〇白玉粉、〇砂糖、砂糖、〇油、油	〇牛乳、鶏もも肉、〇絹ごし豆腐、ちくわ、牛乳	だいこん、みかん缶、こまつな、にんじん、れんこん、さやえんどう、干しいたけ	〇ココアポンデ ケーキ 〇牛乳(全園児)
09 木	白菜の豆乳スパゲティ じゃがいものオムレツ チーズ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	スパゲティ、〇食パン、じゃがいも、コンソメ、油	〇牛乳、無調整豆乳、卵、チーズ、ベーコン、ウインナー、牛乳	はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、〇いちごジャム、しめじ	〇ジャムサンド (いちご) 〇牛乳(全園児)
10 金	ご飯 たららの竜田揚げ風 大根とハムのサラダ 豆腐のみそ汁	米、片栗粉、フレンチドレッシング(白)、油、白ごま、砂糖	〇牛乳、すけとうだら、木綿豆腐、ハム、米みそ(甘みそ)、カットわかめ	〇バナナ、だいこん、えのきたけ、にんじん、きゅうり、葉ねぎ、レタス、しょうが	〇バナナ 〇牛乳(全園児)
11 土	木の葉井 さつま芋の甘煮 パイ缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、さつまいも、砂糖	〇牛乳、卵、かまぼこ、牛乳	パイ缶、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	〇メロンパン 〇牛乳(全園児)
13 月	ご飯 親子煮 白和え バナナ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、〇フライドポテト、砂糖、〇油、白ごま	〇牛乳、木綿豆腐、鶏肉(もも皮なし)、卵、米みそ(甘みそ)、ひじき、牛乳	バナナ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しらたき、しいたけ、グリーンピース(冷凍)	〇フライドポテト 〇牛乳(全園児)
14 火	食パン 鮭のカレームニエル レタスと卵のサラダ 大豆のミネストローネ風	食パン、〇小麦粉、油、〇天かす、小麦粉、コンソメ、砂糖	〇牛乳、すけとうだら、卵、ベーコン、大豆(ゆで)、〇ピザ用チーズ、〇ツナ油漬缶、〇あおのり	レタス、〇キャベツ、たまねぎ、コーン缶、〇たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、トウモロコシ(芽ばえ)、サラダ菜	〇お好み焼き 〇牛乳(全園児)
15 水	ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め じゃが芋のそぼろ煮 キウイ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、じゃがいも、〇焼ふ、〇バター、〇グラニュー糖、砂糖、油	〇牛乳、豚肉(もも・赤肉)、合びきミンチ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、キウイ	〇おふのシュガー ラスク 〇牛乳(全園児)

はひまわり組とさくら組はすみれわくわくランチの日です。

日付	献立名	材料名 (〇は午後おやつ材料)			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 木	マカロニグラタン 白菜とハムのサラダ コーンスープ フルーツミックス	マカロニ〇ホットケーキ粉、エッグケア、〇砂糖、〇油、パン粉、コンソメ、油、〇粉糖、ホワイトソース	〇牛乳、鶏肉(もも皮なし)、〇調製豆乳、ハム、ピザ用チーズ	たまねぎ、はくさい、クリームコーン缶、パイ缶、〇りんご、みかん缶、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、ブロッコリー、マッシュルーム	〇りんごケーキ 〇牛乳(全園児)
17 金	肉みそごぼう井 大根のごま酢和え 豆腐とニラのスープ	〇さつまいも、米、砂糖、白ごま、片栗粉、コンソメ、ごま油	〇牛乳、豚肉(もも・赤肉)、木綿豆腐、錦糸卵、米みそ(甘みそ)	だいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、キャベツ、にら、しょうが	〇ふかし芋 〇牛乳(全園児)
18 土	卵とじうどん 青のりポテト みかん缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖	〇牛乳、卵、鶏肉(もも皮なし)、かまぼこ、あおのり、牛乳	みかん缶、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	〇かぼちゃマフィン 〇牛乳(全園児)
20 月	ご飯 たららの西京焼き ニラともやしの炒め物 春雨スープ	米、〇食パン、〇バター、はるさめ、〇砂糖、コンソメ、砂糖、〇黒ごま、ごま油	〇牛乳、たら、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、〇きな粉	もやし、にんじん、たまねぎ、にら、トウモロコシ(芽ばえ)、サニーレタス	〇ごまきなトースト 〇牛乳(全園児)
21 火	カレーライス ツナサラダ フルーツゼリー 牛乳(全園児)	米、じゃがいも、〇砂糖、油、砂糖、カレールウ	牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、牛肉(もも・赤肉)、ツナ水煮缶、〇スキムミルク	〇パイ缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	〇パイヨーグルト
22 水	ご飯 生揚げと鶏肉のみそ炒め ポテトサラダ みかん 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、じゃがいも、〇ホットケーキミックス、エッグケア、〇油、砂糖、〇砂糖、油	〇牛乳、生揚げ、鶏肉(もも皮なし)、〇絹ごし豆腐、ハム、米みそ(甘みそ)、〇調製豆乳、牛乳	みかん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、しいたけ	〇豆腐ドーナツ 〇牛乳(全園児)
24 金	クロワッサン さわらのトマトソース煮 ほうれん草と卵のソテー チキンスープ	クロワッサン、コンソメ、油	〇牛乳、さわら、鶏肉(もも皮なし)、卵、ベーコン、鶏ガラスープ	〇バナナ、ほうれんそう、かぶ、えのきたけ、にんじん、かぶ・葉、パセリ	〇バナナ 〇牛乳(全園児)
25 土	豚井 かぼちゃの甘煮 チーズ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、砂糖	〇牛乳、豚肉(もも・赤肉)、チーズ、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しらたき、しいたけ、葉ねぎ	〇レモンカステラ 〇牛乳(全園児)
27 月	ボロネーゼスパゲティ ブロッコリーとチーズのサラダ 粉ふき芋 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	じゃがいも、スパゲティ、砂糖、油	〇牛乳、牛ひき肉、大豆(ゆで)、チーズ、牛乳	〇りんご、たまねぎ、ブロッコリー、ピーマン、にんじん、しめじ、きゅうり、パセリ	〇りんご 〇牛乳(全園児)
28 火	ご飯 鮭のねぎみそ焼き パンサンスー わかめスープ	米、はるさめ、砂糖、白ごま、ごま油	〇牛乳、さけ、錦糸卵、ハム、米みそ(甘みそ)、鶏がらスープ、カットわかめ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、〇いちごジャム、サラダ菜	〇カナッペ 〇牛乳(全園児)
29 水	麦ご飯 肉じゃが もやしとちくわのソテー パイ缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	じゃがいも、米、〇マカロニ、押麦、〇砂糖、砂糖、油	〇牛乳、牛肉(もも・赤肉)、ちくわ、〇きな粉、牛乳	パイ缶、たまねぎ、にんじん、もやし、しらたき、ほうれんそう、グリーンピース(冷凍)	〇マカロニアベカわ 〇牛乳(全園児)
30 木	ロールパン かぶと白菜のクリーム煮 ひじきのマリネ バナナ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	〇さつまいも、ロールパン、じゃがいも、ホワイトソース、油、砂糖、コンソメ	〇牛乳、鶏肉(もも皮なし)、ハム、ひじき、牛乳	かぶ、バナナ、はくさい、にんじん、きゅうり、コーン缶、パセリ	〇焼き芋 〇牛乳(全園児)

は手作りおやつです。 はお誕生日会です。

3歳未満児の朝のおやつはお菓子です。3歳以上の朝のおやつはありません。