

2017年11月 献立表



みなみひの保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			朝のおやつ
				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	
1	水	ごはん シューマイ 小松菜とコーンのソテー 味噌汁(白菜・油揚げ) くだもの	牛乳 コーンマヨパン	米、油、片栗粉 食パン、マヨネーズ さとう	豚ひき肉、油揚げ 白味噌、 豆乳 牛乳	たまねぎ、こまつな ホールコーン、 白菜、りんご	牛乳 おかし
2	木	ごはん かじきのパン粉焼き 豆腐の和え物 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) くだもの	牛乳 やきうどん	米、マヨネーズ パン粉、油 じゃがいも、 うどん	かじきまぐろ、豆腐 白味噌、 豚ひき肉、 牛乳	ほうれんそう、にんじん たまねぎ、みかん	牛乳 おかし
3	金						
4	土	ごはん 豆腐のチャンプルー さつま芋のレモン煮 味噌汁(麩・わかめ) くだもの	牛乳 おやき	米、ごま油 さつまいも 米粉、油	木綿豆腐、豚小間肉 麩、白味噌 ツナ缶、 牛乳	にんじん、もやし にら、わかめ、 みかん ホールコーン、パセリ	牛乳 おかし
5	日						
6	月	ごはん 豚肉と野菜の甘酢ソテー 小松菜の納豆和え 味噌汁(なめこ・ねぎ) くだもの	牛乳 ホットケーキ	米、油 さとう、ごま油 ホットケーキミックス	豚小間肉、納豆 しらす、白味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ、ピーマン 赤ピーマン、小松菜 にんじん、なめこ、ねぎ みかん	牛乳 おかし
7	火	ごはん ポテトグラタン ブロッコリーのマヨネーズ添え コーンスープ くだもの	牛乳 きのこごはん	ロールパン、油 じゃがいも、 小麦粉、マヨネーズ 米	豆乳、豚ひき肉 ピザ用チーズ 油揚げ 牛乳	玉ねぎ、ブロッコリー ホールコーン、小松菜 りんご しめじ、えのき	牛乳 おかし
8	水	五目うどん ささみとわかめの和え物 くだもの	牛乳 ピザトースト	うどん、みりん ごま油、さとう 食パン、	豚バラ、油揚げ ちくわ、ささみ ウインナー ピザ用チーズ 牛乳	ねぎ、しめじ、わかめ きゅうり、もやし 柿 玉ねぎ、ピーマン	牛乳 おかし
9	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の煮物 清汁(ねぎ・ちくわ) くだもの	牛乳 肉味噌うどん	米、油、みりん さとう、うどん	鮭、白味噌、赤味噌 油揚げ、ちくわ 牛乳、豚ひき肉	キャベツ、玉ねぎ、 にんじん、チンゲンサイ 切干大根、絹さや ねぎ、柿、さつま芋	牛乳 おかし
10	金	ごはん 鶏肉のカレーチーズ焼き ひじきのナムル 味噌汁 くだもの	牛乳 ツナおにぎり	米、ごま油	鶏もも肉、 ピザ用チーズ ツナ缶 牛乳	もやし、ひじき、きゅうり わかめ、たまねぎ みかん	牛乳 おかし
11	土	ごはん 炒り鶏 春雨サラダ 味噌汁(麩・わかめ) くだもの	牛乳 フライドポテト	米、里芋 春雨、さとう じゃがいも、油	鶏小間肉、小町麩 白味噌 牛乳	にんじん、こんにゃく ごぼう、きゅうり、ホールコーン わかめ みかん	牛乳 おかし
12	日						
13	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ) くだもの	牛乳 やきそば	米、マカロニ マヨネーズ 焼そば麺	鶏もも肉 絹ごし豆腐 白味噌 牛乳	きゅうり、にんじん ほうれんそう、りんご たまねぎ、あおのり	牛乳 おかし
14	火	ツナカレー わかめサラダ くだもの	牛乳 オレンジ寒天	米、じゃが芋、 カレールウ 油、ごま油 クラッカー	ツナ缶、 牛乳	にんじん、たまねぎ わかめ、もやし、きゅうり りんご おれんじ果汁、	牛乳 おかし
15	水	ごはん れんこんハンバーグ キュウリとちくわのサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) くだもの	牛乳 ツナマヨドッグ	米、油、パン粉 さとう、マヨネーズ ごま コッペパン	木綿豆腐、豚ひき肉 ちくわ、油揚げ ツナ缶 牛乳	にんじん、長ネギ れんこん、きゅうり キャベツ、りんご	牛乳 おかし
16	木	ごはん ポークビーンズ サワークラフト 春雨スープ くだもの	牛乳 鮭おにぎり	食パン、油、米 さとう、春雨	大豆、豚小間 豚挽き肉、白みそ 鮭フレーク、牛乳	にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり 小松菜、柿、ねぎ	牛乳 おかし

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			朝のおやつ	
				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		
17	金	ごはん かれのい西京焼き ひじき炒り煮 清汁(大根・えのき) くだもの	牛乳 ミートパンネ	米、さとう パンネ、油	かれのい、大豆水煮 白みそ 豚挽き肉 牛乳	ひじき、にんじん、こんにゃく 絹さや、えのき、大根 みかん 玉ねぎ、トマト缶	牛乳 おかし	
18	土	ごはん 肉豆腐 切干大根のサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) くだもの	牛乳 いちごジャム蒸しパン	米、油、ごま油 さとう、じゃがいも ホットケーキミックス	木綿豆腐、豚ひき肉 白みそ 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ 切干大根、きゅうり りんご	牛乳 おかし	
19	日							
20	月	ごはん かじきのごま焼き きんぴらごぼう 清汁 くだもの	牛乳 黒糖蒸しパン	米、ごま、サラダ油 ホットケーキミックス	かじきまぐろ、 豆乳 牛乳	にんじん、こんにゃく ごぼう、絹さや えのき、わかめ、りんご	牛乳 おかし	
21	火	あんかけうどん 海苔和え くだもの	牛乳 お芋てんぷら	うどん、片栗粉 さつまいも、油 さとう	豚小間肉、油揚げ 牛乳	にんじん、白ねぎ、小松菜 ほうれんそう、もやし、 みかん	牛乳 おかし	
22	水	食パン ポークシチュー シルバーサラダ くだもの	牛乳 まぜごはん	食パン じゃがいも、油 小麦粉、春雨 マヨネーズ 米	豚小間肉、豆乳 ツナ缶 牛乳	にんじん、玉ねぎ きゅうり、りんご しめじ	牛乳 おかし	
23	木	勤労感謝の日						
24	金	ソースカツ丼 スパゲティサラダ けんちん汁 くだもの	牛乳 ワッフル	米、小麦粉 パン粉、油 スパゲティ、マヨネーズ みりん	豚ロース、木綿豆腐 豆乳 豆乳生クリーム 牛乳	にんじん、きゅうり スイートコーン 大根、ごぼう、 みかん	牛乳 おかし	
25	土	ごはん 豚大根 さつま芋の黄金煮 味噌汁 くだもの	牛乳 フルーツゼリー	米、さとう、みりん さつま芋	豚小間肉、小町麩 白みそ 牛乳	大根、にんじん、えのき、 みかん みかん缶、洋ナシ缶 パイン缶	牛乳 おかし	
26	日							
27	月	ごはん 豆腐のミートローフ キャベツのおかか和え 味噌汁 くだもの	牛乳 ちんすこう	米、油、パン粉 小麦粉	木綿豆腐、豚ひき肉 かつお節 白みそ 牛乳	玉ねぎ、キャベツ、にんじん 切干大根、みかん	牛乳 おかし	
28	火	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き ひじきのサラダ コンソメスープ くだもの	牛乳 ココアパン	食パン、コーンフレーク 油、 米、小麦粉、強力粉	鶏もも肉、 白味噌	ひじき、にんじん、きゅうり スイートコーン、 小松菜、もやし、りんご	牛乳 おかし	
29	水	ごはん 肉じゃが 拌三絲 味噌汁 くだもの	牛乳 きのこのパスタ	米、じゃが芋 油、春雨、ごま油 スパゲティ	豚小間肉、厚揚げ 白味噌、 牛乳	たまねぎ、にんじん、 しらたき、きゅうり、 もやし、みかん マッシュルーム、しめじ	牛乳 おかし	
30	木	チキンカレー 根菜サラダ くだもの	牛乳 五平餅	米、カレールウ じゃが芋、油 マヨネーズ 片栗粉、ごま	鶏小間肉 白味噌	にんじん、玉ねぎ ごぼう、きゅうり、 りんご	牛乳 おかし	

- ・乳児さんはおやつに、おせんべいかクラッカーが出来ます。
- ・麦茶が出ます。
- ・24日は、誕生日会です。
- ・今月のくだものは、柿、りんご、みかんが出来ます。
- ・献立は都合により変更することがあります。

