

11月 献立表(1)

認定こども園 あおい宙川西

		献立	材 料 名			
			黄 熟と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
1	金	昼食 御飯 マーボー豆腐 小松菜とかにかまのナムル コーンの五目汁	米 片栗粉、ごま油、砂糖 ごま油	本鶏腿肉、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ） かにかまぼこ、ごま	なす、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが もやし、こまつな、にんじん クリームコーン缶、えのきたけ、しいたけ、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	しょうゆ しょうゆ 中華だしの素、食塩
		おやつ チーズポパイケーキ 牛乳	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、ピザ用チーズ、卵、無塩バター 牛乳	ほうれんそう	
2	土	昼食 焼き肉丼 キャベツの甘酢和え 中華スープ	米、砂糖 砂糖	牛肉(もも)、米みそ（淡色辛みそ）	たまねぎ、ピーマン、りんご キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、コーン缶、にんじん、カットわかめ、葉ねぎ	しょうゆ 酢、食塩 中華スープ、食塩
		おやつ バナナヨーグルト 牛乳	砂糖	ヨーグルト(無糖) 牛乳	バナナ	
5	火	昼食 御飯 鮭のねぎ味噌焼き ほうれん草とじゃこの和え物 えのきたけのすまし汁	米 砂糖 ごま油	さけ、米みそ（淡色辛みそ） しらす干し、かつお節 木綿豆腐	万能ねぎ もやし、ほうれんそう、にんじん えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ パースデーケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖	卵、無塩バター、生クリーム、牛乳 牛乳	キウイフルーツ	ココアパウダー
6	水	昼食 ハヤシライス キャベツのさっぱりサラダ オレンジ	米、小麦粉、オリーブ油、砂糖 油、砂糖	牛肉(もも)、バター ツナ水煮缶	たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、しいたけ、しょうが キャベツ、きゅうり、干しぶどう、にんじん オレンジ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩 酢、食塩
		おやつ りんごゼリー 牛乳	砂糖	牛乳	りんご天然果汁、りんご、かんてん	
7	木	昼食 芋ほり遠足 梅とじゃこの御飯 生揚げと里芋のそぼろ煮 なめこの味噌汁 (幼児おにぎり)	米 さといも、砂糖、油、片栗粉 さといも	しらす干し 生揚げ、豚ひき肉 米みそ（淡色辛みそ） しらす干し、豚ひき肉	うめ干し たまねぎ、にんじん、さやえんどう なめこ、たまねぎ、こまつな、ねぎ、にんじん うめ干し、にんじん、こまつな	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁 砂糖、しょうゆ)
		おやつ さつまいもとりんごのケーキ 牛乳	小麦粉、さつまいも、砂糖	卵、バター 牛乳	りんご	
8	金	昼食 蓮根のミートスパゲティ 小松菜のサラダ キウイフルーツ	マカロニ・スパゲティ、油、小麦粉、砂糖 マヨネーズ	豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ かにかまぼこ、ごま	たまねぎ、れんこん、トマトピューレ、にんじん、にんにく こまつな、もやし、にんじん キウイフルーツ	ケチャップ、ウスターソース、食塩 しょうゆ
		おやつ きな粉おはぎ 牛乳	米、三温糖	きな粉 牛乳		食塩
9	土	昼食 エビピラフ もやしと人参のナムル 春雨スープ	米 ごま油 はるさめ	しばえび ごま ごま	たまねぎ、にんじん、コーン缶 もやし、にんじん、カットわかめ にんじん、コーン缶、カットわかめ	コンソメ、パセリ粉、食塩 しょうゆ 中華スープ、食塩
		おやつ ココアミルクくずもち 牛乳	砂糖、くず粉	牛乳 牛乳		ココアパウダー
11	月	昼食 御飯 鶏肉のごま焼き ピーマンと野菜のソテー さつまいもの味噌汁	米 ごま油、砂糖 ピーマン、油、ごま油 さつまいも	鶏もも肉、ごま 米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	にんにく、しょうが たまねぎ、ピーマン、にんじん、しいたけ たまねぎ、にんじん	しょうゆ しょうゆ、中華だしの素 かつお・昆布だし汁
		おやつ チーズパン 牛乳	ロールパン	牛乳		
12	火	昼食 三色群の話 御飯 鯖の煮つけ 切り干し大根とひじきのサラダ クリームコーンのスープ コーンフレーククッキー	米 砂糖 マヨネーズ 小麦粉、砂糖、コーンフレーク	さば かにかまぼこ	しょうが コーン缶、えだまめ、切り干しだいこん、ひじき クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん 干しぶどう	しょうゆ 食塩 コンソメ、食塩
		おやつ おにぎりピクニック 牛乳	米、さつまいも 米、砂糖	さけ 鶏ひき肉、くり	こまつな にんじん、しいたけ、まいたけ バナナ	食塩 しょうゆ
13	水	おやつ ミルクパン 牛乳	ロールパン	牛乳		
		昼食 ロールパン ポークビーンズ 大根とツナのとえ物 たまねぎのスープ	ロールパン じゃがいも、油、砂糖 マヨネーズ	豚肉(ロース)、だいず(ゆで)、バター ツナ油漬缶	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、パセリ だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶 たまねぎ、にんじん、コーン缶	ケチャップ、コンソメ、食塩 食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉
14	木	おやつ ごま昆布おにぎり 牛乳	米	ごま 牛乳	塩こんぶ	
		昼食 カミカミデー 御飯 鶏肉のマーマレード焼き チンゲン菜の胡麻和え 玉ねぎと油揚げの味噌汁	米 砂糖	鶏もも肉 ちくわ、ごま 米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	マーマレード、にんにく、しょうが チンゲンサイ、にんじん、しめじ たまねぎ、しいたけ、にんじん、万能ねぎ	しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁
15	金	おやつ 煮干し・ハードビスケット 牛乳	ハードビスケット	いわし(煮干し) 牛乳		
		昼食 焼きそば きゅうりの華風サラダ オレンジ	焼きそばめん、ごま油 砂糖、ごま油	豚肉(ばら) かにかまぼこ	キャベツ、もやし、ピーマン、あおのり もやし、きゅうり、にんじん オレンジ	ウスターソース しょうゆ、酢
16	土	おやつ ツナおにぎり 牛乳	米、マヨネーズ	ツナ水煮缶 牛乳		

11月 献立表(2)

		献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
18	月	御飯 カレイのみそ焼き さつまいものサラダ だいごんのすまし汁	米 砂糖 さつまいも、マヨネーズ	かれい、米みそ(淡色辛みそ) だいず水煮缶詰	ねぎ きゅうり、干しぶどう だいごん、ねぎ、にんじん、カットわかめ	食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ 黒糖パン 牛乳	ロールパン	牛乳		
19	火	御飯 豆腐ハンバーグ 小松菜とじゃこの和え物 麩の味噌汁	米 パン粉、砂糖、油、片栗粉 ごま油 焼酎(串燻)	木綿豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵 しらす干し、かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、カットわかめ、ひじき もやし、こまつな、にんじん えのきだけ、カットわかめ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ ココアバナナケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖	牛乳、卵、バター 牛乳	バナナ	ココアパウダー
20	水	御飯 タンドリーチキン マカロニサラダ キャベツのスープ	米 マヨネーズ、マカロニ	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖) かにかまぼこ	にんにく きゅうり、にんじん、コーン缶 キャベツ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、カレー粉、食塩 食塩 コンソメ、食塩
		おやつ いちごジャムクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖	バター、牛乳 牛乳	いちごジャム	
21	木	御飯 焼き芋大会 焼き芋 豚汁	さつまいも じゃがいも、板こんにゃく、ごま油	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、だいごん、ごぼう、ねぎ、にんじん	食塩 かつお・昆布だし汁
		おやつ 鶏ひじきおにぎり 牛乳	米、油、砂糖	鶏ひき肉、油揚げ 牛乳	にんじん、ごぼう、ひじき	しょうゆ
22	金	御飯 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのマヨネーズ和え トマトスープ	米 油、砂糖 マヨネーズ	豚肉(肩ロース) かにかまぼこ だいず水煮缶詰	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン缶 キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん	しょうゆ 食塩 コンソメ、食塩
		おやつ きなこの和プリン シュース	黒砂糖	調製豆乳、きな粉、ゼラチン	りんご濃縮果汁	
25	月	御飯 カレイのおろし煮 ほうれん草のごま和え じゃがいもの味噌汁	米 片栗粉、砂糖 砂糖 じゃがいも	かれい ごま 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいごん、しょうが もやし、ほうれん草、にんじん、コーン缶 たまねぎ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ 人参パン 牛乳	ロールパン	牛乳		
26	火	御飯 野菜ラーメン 梅サラダ みかん	ゆで中華めん、ごま油 砂糖	豚肉(もも) ベーコン	キャベツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、コーン缶、しいたけ、たけのこ(ゆで)、にんにく きゅうり、切り干しだいごん、うめ干し みかん	中華スープ、しょうゆ、食塩 しょうゆ
		おやつ おかかチーズおにぎり 牛乳	米	チーズ、かつお節 牛乳		しょうゆ
27	水	御飯 里芋ごはん 筑前煮 豆腐の味噌汁	米、さといも さつまいも、板こんにゃく、砂糖	しらす干し、ごま 鶏もも肉 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	あおのり だいごん、にんじん、れんこん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、えだまめ たまねぎ、カットわかめ	食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ ヨーグルトケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖	ヨーグルト(無糖)、バター、卵 牛乳	干しぶどう	
28	木	御飯 ポテトオムレツ ごぼうサラダ ほうれん草のスープ	米 じゃがいも マヨネーズ	豚、鶏こし豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、卵 ツナ水煮缶、黒ごま	たまねぎ、にんじん ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン缶、えだまめ ほうれん草、たまねぎ、にんじん、コーン缶	ケチャップ、食塩 しょうゆ コンソメ、食塩
		おやつ マカロニきな粉 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳		食塩
29	金	御飯 鶏肉の梅照焼 春雨サラダ わかめのすまし汁	米 砂糖、片栗粉 はるさめ、砂糖、ごま油	鶏もも肉 かにかまぼこ	うめ干し、しょうが もやし、きゅうり、カットわかめ、にんじん えのきだけ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ 酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ ジャムサンド 牛乳	食パン	牛乳	ブルーベリージャム	
30	土	御飯 ひじきとツナ御飯 ブロッコリーのごまサラダ コーンのスープ	米、ごま油、砂糖 砂糖	ツナ水煮缶、油揚げ ちくわ、ごま	にんじん、ひじき ブロッコリー、たまねぎ、にんじん しいたけ、にんじん、コーン缶、葉ねぎ	しょうゆ しょうゆ、酢 中華だしの素、食塩
		おやつ さつまいもプリン 牛乳	さつまいも、砂糖	牛乳、生クリーム、ゼラチン 牛乳		