



11月 給食献立表



日	曜	屋 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	ディスプレイ
1	月	米飯 カレイのチーズ焼き スパゲティサラダ かきたま汁	牛乳 シリアルクッキー	まがれい・フロセスチーズ・鶏卵 普通牛乳・スキムミルク	米・有塩バター・加工シリアル マヨネーズ・焼きふ・薄力粉 無塩バター・コーンフレーク・砂糖	きゅうり・りんご・にんじん・キャベツ たまねぎ・にんじん・生しいだけ ほうれんそう・ブレン	幼児
2	火	米飯 おでん 小松菜の胡麻和え きのこの味噌汁	牛乳 りんごヨーグルト	焼き竹輪・鶏卵・生揚げ 豚かたロース・甘みそ・普通牛乳 ヨーグルト	米・じゃがいも・砂糖・ごま	大根・みついし昆布・こまつな・にんじん 乾しいだけ・なめこ・えのきだけ ぶなめじ・たまねぎ・りんご	おひさま
4	木	米飯 ひじき入りハンバーグ もやし酢の物の 卵と切り干し大根の味噌汁 りんご	牛乳 大学いも	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・油揚げ 甘みそ・普通牛乳	米・パン粉・砂糖・さつまいも・水あめ なたね油・ごま	たまねぎ・ほしひじき・りょうとうもやし きゅうり・にんじん・切干しいこん・りんご	幼児
5	金	米飯 鶏肉のしモン焼き 揚げポテトサラダ かきたま汁 オレンジ	牛乳 胡麻クッキー	鶏もも・ロースハム・鶏卵・普通牛乳	米・じゃがいも・なたね油・マヨネーズ 焼きふ・薄力粉・砂糖・無塩バター ごま	レモン・にんじん・きゅうり・たまねぎ 生しいだけ・ほうれんそう パレンシアオレンジ	幼児
6	土	五目ご飯 小松菜のおひたし ふとなめこの味噌汁	牛乳 ポテトチップ	豚ロース・かつお節・甘みそ 普通牛乳	米・なたね油・焼きふ・ポテトチップス	ごぼう・にんじん・乾しいだけ・こまつな なめこ・たまねぎ	幼児
8	月	米飯 さばのみぞれ煮 ひじきのこまサラダ さつまい	牛乳 お好み焼き	まさば・しらす干し・甘みそ・木綿豆腐 普通牛乳・豚かたロース・鶏卵 かつお節	米・薄力粉・なたね油・砂糖 マヨネーズ・ごま・さつまいも ながいも	大根・ほしひじき・にんじん・きゅうり スイートコーン・ごぼう・たまねぎ・キャベツ あおのり	幼児
9	火	お弁当	牛乳 カリポテ	普通牛乳	せんべい		幼児
11	木	カレーライス アメリカンドッグ 枝豆 バナナ	牛乳 チヂミ	豚ロース・普通牛乳・鶏卵 しらす干し	米・じゃがいも・なたね油・かたくり粉 薄力粉・ごま油・ごま・砂糖・上新粉	たまねぎ・にんじん・えだまめ・バナナ にら	幼児
12	金	あんかけ中華種 豆腐サラダ レバーの甘辛和え りんご	お茶 しらすおにぎり	豚もも・木綿豆腐・鶏肝臓・しらす干し	蒸し中華めん・かたくり粉・ごま油 なたね油・砂糖・ごま・米	にんじん・はくさい・だけのご・生しいだけ ほうれんそう・きゅうり・りんご	幼児
13	土	シーチキンの炊き込みご飯 ほうれん草のこまあえ かぼちゃの味噌汁	牛乳 ごぼうスナック	ツナ缶詰・油揚げ・甘みそ・普通牛乳	米・ごま・砂糖・小麦粉あられ	グリーンピース・にんじん・ほうれんそう 西洋かぼちゃ・たまねぎ	幼児
15	月	米飯 シュウマイ 切り干し大根と昆布の煮物 トマトと卵の中華スープ オレンジ	牛乳 ふのラスク	豚ひき肉・豚かたロース・鶏卵 普通牛乳・クリーム	米・ごま油・かたくり粉・しゅうまいの皮 砂糖・ごま・焼きふ・有塩バター	しょうが・はくさい・乾しいだけ ほうれんそう・刻み昆布・切干しいこん にんじん・トマト・たまねぎ・にら りょうとうもやし・パレンシアオレンジ	幼児
16	火	米飯 鮭のポテト焼き 野菜サラダ ほうれん草のポターシュ	牛乳 チーズ巻き	ベにざげ・低脂肪牛乳・スキムミルク 普通牛乳・フロセスチーズ	米・じゃがいも・マヨネーズ・砂糖 なたね油・有塩バター・薄力粉 かたくり粉・しゅうまいの皮	パセリ・レタス・きゅうり・トマト ほうれんそう・ブロッコリー	幼児
17	水	米飯 牛肉とゴボウの味噌煮 ひじきとほうれん草の納豆和え 豆腐と野菜のすまし汁	牛乳 カルシウムヨーグルト	牛もも・甘みそ・挽きわり納豆 しらす干し・かつお節・木綿豆腐 普通牛乳・ヨーグルト	米・砂糖・なたね油	にんじん・グリーンピース・たまねぎ ほうれんそう・にんじん・ほしひじき ごぼう・えのきだけ	離乳食
18	木	きのこご飯 鮭の照り焼き 春雨サラダ バナナ	牛乳 カップゼリー	油揚げ・鶏もも・ベにざげ・ロースハム 鶏卵・豚かたロース・甘みそ 普通牛乳	米・普通はるさめ・マヨネーズ・ゼリー	生しいだけ・ほんしめじ・えのきだけ にんじん・さやいんげん・きゅうり ごぼう・はくさい・りょうとうもやし 大根・バナナ	幼児
19	金	米飯 鶏つくねの照り煮 さつまいものうま煮 そうめんの味噌汁	牛乳 マーブル蒸しパン	鶏ひき肉・木綿豆腐・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・鶏卵・スキムミルク	米・パン粉・かたくり粉・砂糖 さつまいも・そうめん・ひやむぎ おたけ-キタリ	根深ねぎ・しょうが・たまねぎ 青ピーマン・にんじん	幼児
20	土	鶏とひじきの混ぜご飯 大根のそぼろ煮 豆腐とワカメの味噌汁	牛乳 野菜スティック	鶏もも・油揚げ・鶏ひき肉・木綿豆腐 甘みそ・普通牛乳	米・砂糖・かたくり粉・ビスケット	にんじん・生しいだけ・さやいんげん ほしひじき・大根・たまねぎ・にんじん わかめ	幼児
22	月	米飯 焼き鯖の煮付け 小松菜と焼き海苔のサラダ 卵と切り干し大根の味噌汁 りんご	牛乳 レモンケーキ	まさば・鶏卵・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・スキムミルク・クリーム おたけ-クリーム	米・砂糖・ごま油・ごま・薄力粉 無塩バター・粉糖	たまねぎ・しょうが・こまつな・にんじん りょうとうもやし・焼きのり・切干しいこん りんご・レモン	幼児
24	水	パエリア トルティージャ ソパ・テ・アホ	牛乳 バスケットチーズケーキ	しほえび・するめいか・ウインナー 鶏卵・ベーコン・普通牛乳 クリームチーズ・スキムミルク	米・オリーブ油・有塩バター じゃがいも・クルトン・砂糖・薄力粉	たまねぎ・青ピーマン・黄ピーマン 赤ピーマン・にんにく・トマト缶詰 ほうれんそう・レモン・トマト	幼児
25	木	赤飯 鶏肉の竜田揚げ れんこんサラダ さつまいもかぼちゃの味噌汁 オレンジ	牛乳 誕生日ケーキ	あずき・鶏もも・まぐろ缶詰・甘みそ 油揚げ・普通牛乳・鶏卵・おたけ-クリーム	米・かたくり粉・なたね油・マヨネーズ さつまいも・おたけ-キタリ・砂糖 マーガリン・日本ぐり	れんこん・きゅうり・キャベツ 西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん パレンシアオレンジ	幼児
26	金	米飯 鯖のこま風味煮 小松菜の白和え えのきとわかめの味噌汁	牛乳 フルーツヨーグルト	さわら・木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳 ヨーグルト	米・ごま・砂糖・焼きふ	こまつな・にんじん・えのきだけ・わかめ たまねぎ・りんご・バナナ・みかん缶詰 パインアップル缶詰・ネクタリン スイートコーン・にんじん・グリーンピース 西洋かぼちゃ・わかめ・たまねぎ	幼児
27	土	鶏そぼろ丼 かぼちゃの煮物 わかめと玉ねぎの味噌汁	牛乳 ポップコーン	鶏ひき肉・甘みそ・油揚げ・普通牛乳	なたね油・砂糖・米・ポップコーン		幼児
29	月	ポトジェ-ハゲティ ひじきのこまサラダ じゃこのポターシュ りんご	牛乳 じゃこトースト	豚ひき肉・牛ひき肉・しらす干し 低脂肪牛乳・スキムミルク・普通牛乳 しらす干し・パルメザンチーズ	加工シリアル・有塩バター オリーブ油・マヨネーズ・砂糖・ごま 薄力粉・じゃがいも・食パン マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・にんにく トマト缶詰・ほしひじき・スイートコーン パセリ・りんご・あおのり・きゅうり セロリ	幼児
30	火	米飯 鯖のこま風味煮 小松菜の白和え えのきとわかめの味噌汁	牛乳 もちもちチーズパン	さわら・木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳 パルメザンチーズ	米・ごま・砂糖・焼きふ・白玉粉 なたね油	こまつな・にんじん・えのきだけ たまねぎ・わかめ	幼児
1	水	米飯 若鶏のトマト煮 彩りサラダ キャベツとウインナーのスープ	牛乳 グリーンホットケーキ	鶏もも・フロセスチーズ・ロースハム ウインナー・普通牛乳・鶏卵 スキムミルク	米・なたね油・砂糖・おたけ-キタリ 有塩バター・メープルシロップ	たまねぎ・トマト缶詰・にんじん 青ピーマン・ブロッコリー・きゅうり ほうれんそう・キャベツ	おひさま
2	木	米飯 ぶりの照り焼き 野菜ときざみのりのサラダ けんちん汁 バナナ	牛乳 スノーボールクッキー	ぶり・しらす干し・木綿豆腐・油揚げ 普通牛乳	米・ごま油・砂糖・さといも・薄力粉 粉糖・マーガリン	しょうが・はくさい・きゅうり 焼きのり・ごぼう・大根・バナナ にんじん	幼児
3	金	米飯 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 厚揚げと根菜の味噌汁	牛乳 マカロニきな粉	豚ロース・しらす干し・生揚げ 油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳 きな粉	米・じゃがいも・砂糖・なたね油 加工シリアル	たまねぎ・にんじん・生しいだけ グリーンピース・きゅうり・わかめ・大根 れんこん・ぶなめじ・ごぼう	幼児

※献立は都合により、変更することがあります。
※延長保育のおやつは基本は市販のおやつを使用しています。