



# 11月献立表



	月	火	水	木	金	土
屋食	1 <b>わかめごはん</b> 米、炊き込みわかめ <b>サバの塩焼き</b> サバ、塩 <b>切干大根の含め煮</b> 切干大根、さつま揚げ、人参、干椎茸、インゲン、油、砂糖、みりん、醤油、出汁 <b>豚汁</b> 豚肉、人参、しめじ、ごぼう、大根、さつま芋、ねぎ、みそ、出汁 <b>みかん</b>	2 <b>ごはん</b> <b>秋野菜のミートグラタン</b> 合挽き肉、鶏ミンチ、なす、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、エリンギ、チーズ、グリーンピース、マカロニ、砂糖、ケチャップ、コンソメ、バター <b>小松菜のごま和え</b> 小松菜、キャベツ、人参、ごま、醤油、砂糖 <b>きのこのすまし汁</b> 椎茸、しめじ、えのき、なめこ、ねぎ、出汁、塩、薄口醤油	3 文化の日 	4 <b>雑穀米ごはん</b> <b>鶏の梅焼き</b> 鶏肉、梅干し、みそ、みりん、砂糖 <b>納豆和え</b> 挽き納豆、ほうれん草、キャベツ、人参、醤油、かつお節、もみのり <b>大根のスープ</b> 大根、人参、玉ねぎ、パセリ、コンソメ、塩、こしょう <b>りんご</b>	5 <b>ごはん</b> <b>バトウのピザ焼き</b> バトウ、小麦粉、玉ねぎ、ピーマン、チーズ、ピザソース、油 <b>春雨サラダ</b> 春雨、人参、きゅうり、みかん缶、ごま、油、酢、砂糖、醤油、塩 <b>けんちん汁</b> 豆腐、大根、里芋、人参、ごぼう、椎茸、ねぎ、出汁、塩、薄口醤油、ごま油	6 <b>肉そぼろの混ぜご飯</b> 鶏ミンチ、生姜、砂糖、卵、醤油、人参、グリーンピース <b>具だくさんみそ汁</b> 玉ねぎ、人参、油揚げ、大根、しめじ、ねぎ、出汁、みそ <b>バナナ</b>
	おやつ	生乳 <b>コーンチーズパン</b> ホットケーキミックス、卵、牛乳、チーズ、コーン、マヨネーズ	お茶 ★ <b>ごま団子</b> 団子の粉、あんこ、黒ごま、ごま ※未満児は青菜おにぎり	お茶 <b>サケとしめじの炊き込みおにぎり</b> サケ、しめじ、人参、だし昆布、薄口醤油、塩、酒	お茶 <b>スイーツおにぎり</b> サケ、しめじ、人参、だし昆布、薄口醤油、塩、酒	生乳 <b>スイーツポテト</b> さつま芋、マーガリン、砂糖、卵、クリーム、黒ゴマ
屋食	8 ★ <b>ごはん</b> <b>おでん風</b> 大根、人参、こんにゃく、鶏肉、竹輪、結び昆布、うずら卵、厚揚げ、さつま揚げ、酒、出汁、醤油、塩、砂糖 <b>ブロッコリーのごま和え</b> ブロッコリー、人参、ごま、醤油 <b>もやしのみそ汁</b> もやし、人参、玉ねぎ、ねぎ、出汁、みそ	9 愛情弁当の日 	10 <b>誕生会</b> <b>ゆうやけごはん</b> 米、シラス、人参、醤油 <b>鶏のから揚げ</b> 鶏肉、醤油、にんにく、生姜、片栗粉、油 ★ <b>キャベツとわかめのナムル</b> キャベツ、カニカマ、わかめ、ごま、塩、ごま油、薄口醤油 <b>かぼちゃのクリームスープ</b> かぼちゃ、玉ねぎ、人参、パセリ、牛乳、塩、こしょう、油 <b>りんご</b>	11 <b>麦ごはん</b> <b>豆腐ハンバーグ</b> 合挽き肉、鶏ミンチ、豆腐、卵、玉ねぎ、パン粉、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、酒、砂糖、みりん ★ <b>かみかみサラダ</b> キャベツ、人参、きゅうり、ごま、ささいか、マヨネーズ、薄口醤油 <b>花魁のすまし汁</b> 花魁、えのき、玉ねぎ、ねぎ、出汁、塩、薄口醤油	12 <b>ごはん</b> <b>サワラのごま焼き</b> サワラ、ごま、砂糖、醤油、みりん、油 <b>ミルクおから</b> おから、豚ミンチ、人参、玉ねぎ、チーズ、ねぎ、油、砂糖、醤油、出汁 <b>わかめのみそ汁</b> わかめ、玉ねぎ、ねぎ、出汁、みそ <b>みかん</b>	13 <b>秋の香ごはん</b> 米、鶏肉、人参、さつま芋、しめじ、酒、塩、薄口醤油 <b>もやしとチンゲン菜のスープ</b> もやし、チンゲン菜、人参、鶏ガラ、塩、薄口醤油 <b>バナナ</b>
	おやつ	生乳 <b>手作り焼きカレーパン</b> 食パン、玉ねぎ、じゃが芋、油、カレールウ、小麦粉、コンソメ	お茶 <b>焼きリンゴのヨーグルト添え</b> りんご、砂糖、ヨーグルト	お茶 <b>芋ようかん</b> さつま芋、砂糖、寒天	生乳 ★ <b>手作りコーンスナック</b> マシュマロ、ボン菓子、コーンフレーク、バター	お茶 <b>焼きそば</b> 中華めん、豚肉、たまねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、桜えび、焼きそばソース、油
屋食	15 <b>ごはん</b> <b>麻婆白菜</b> 豚ミンチ、鶏ミンチ、白菜、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、砂糖、みそ、醤油、鶏ガラ、片栗粉、ごま油 <b>ピーマンのツナ和え</b> ピーマン、もやし、ツナ缶、ごま、鶏ガラ、ごま油、塩 <b>貝柱のスープ</b> 玉ねぎ、貝柱、人参、ねぎ、塩、鶏ガラ、薄口醤油、こしょう	16 《おとぎ》 <b>ごはん</b> <b>厚揚げと昆布の含め煮</b> 厚揚げ、結び昆布、人参、絹さや、醤油、砂糖、みりん、出汁 <b>柿なます</b> 柿、大根、酢、薄口醤油、砂糖、塩 <b>じゃが芋きんぴら</b> じゃが芋、人参、ピーマン、ごま油、砂糖、みりん、醤油 <b>春菊のみそ汁</b> えのき、春菊、みそ、出汁 <b>たくあん みかん</b>	17 <b>雑穀米ごはん</b> <b>サケのパン粉焼き</b> サケ、塩、レモン、パン粉、酒、にんにく、オリーブ油 <b>キャベツと小松菜のおかか和え</b> キャベツ、小松菜、人参、かつお節、醤油 <b>かぼちゃのみそ汁</b> かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ、出汁、みそ	18 <b>ごはん</b> <b>里芋のコロッケ</b> 里芋、鶏ミンチ、玉ねぎ、醤油、砂糖、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、てんぷら粉、油 <b>スナッフエンドウ添え</b> ★ <b>れんこんサラダ</b> 蓮根、人参、きゅうり、竹輪、ごま、みりん、醤油、マヨネーズ <b>コーンスープ</b> コーン、玉ねぎ、パセリ、塩、コンソメ、牛乳、片栗粉	19 <b>ごはん</b> <b>サバの味噌煮</b> サバ、みそ、生姜、酒、出汁、みりん、砂糖 <b>短冊サラダ</b> 大根、人参、きゅうり、砂糖、薄口醤油、酢、ごま油 <b>豆腐のすまし汁</b> 豆腐、玉ねぎ、わかめ、ねぎ、出汁、塩、薄口醤油 <b>みかん</b>	20 <b>ツナと昆布の炊き込みごはん</b> 米、ツナ缶、人参、塩昆布、グリーンピース <b>みそけんちん汁</b> 豚肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、大根、ねぎ、出汁、みそ、ごま油 <b>バナナ</b>
	おやつ	生乳 <b>豆腐ドーナツ</b> ホットケーキミックス、絹豆腐、油、粉糖	生乳 <b>手作りたまごポーロ</b> 片栗粉、卵黄、砂糖、牛乳	お茶 <b>ヨーグルトパフェ</b> ヨーグルト、砂糖、みかん缶、桃缶、りんご、バナナ、コーンフレーク	お茶 <b>大根菜おにぎり</b> 米、大根菜、ごま油、醤油、みりん、かつお節、ごま	生乳 <b>ウインナードック</b> ロールパン、キャベツ、ウインナー、塩、こしょう、ケチャップ
屋食	22 <b>ごはん</b> <b>タイの塩焼き</b> タイ、塩 ★ <b>花野菜のサラダ</b> ブロッコリー、カリフラワー、塩、カニカマ、こしょう、マヨネーズ <b>かぶのシチュー</b> かぶ、鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、小麦粉、バター、塩、牛乳、コンソメ、こしょう <b>みかん</b>	23 勤労感謝の日 	24 <b>ごはん</b> <b>チキンカツ</b> 鶏肉、塩、こしょう、卵、小麦粉、パン粉、油、ウスターソース、砂糖、醤油、みりん <b>ポテトサラダ</b> じゃが芋、きゅうり、人参、りんご、マヨネーズ、塩、こしょう <b>わかめのみそ汁</b> 玉ねぎ、わかめ、油揚げ、ねぎ、出汁、みそ	25 <b>鶏とひじきの炊き込みごはん</b> 米、鶏肉、芽ひじき、人参、ごぼう、グリーンピース、だし昆布、酒、醤油、塩 ★ <b>高野豆腐の煮物</b> 高野豆腐、人参、結び昆布、干椎茸、インゲン、出汁、砂糖、薄口醤油、みりん、塩、酒 <b>石狩汁</b> サケ、じゃが芋、大根、人参、ねぎ、出汁、みそ	26 <b>秋野菜のポークカレー</b> 麦、米、豚肉、玉ねぎ、人参、なす、かぼちゃ、しめじ、さつま芋、にんにく、生姜、カレールウ、油 <b>キャベツのゆかり和え</b> キャベツ、人参、小松菜、ゆかり粉 <b>煮豆</b> 金時豆、砂糖、塩 <b>みかん</b>	27 <b>親子丼</b> 米、鶏肉、人参、玉ねぎ、かまぼこ、ねぎ、卵、砂糖、醤油、みりん、出汁、片栗粉 <b>キャベツのすまし汁</b> キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ、塩、薄口醤油、出汁 <b>バナナ</b>
	おやつ	お茶 ★ <b>じゃこポテト</b> じゃが芋、マーガリン、ジャコ、チーズ	生乳 <b>チーススティックパン</b> 食パン、マーガリン、粉チーズ、粉糖	生乳 <b>りんごマフィン</b> りんご、砂糖、卵、小麦粉、バター、ベーキングパウダー、マーガリン	生乳 <b>焼き芋</b> さつま芋	生乳 <b>パン</b>
屋食	29 <b>ピビンバ</b> 米、牛肉、ほうれん草、錦糸卵、もやし、人参、刻みのみり、砂糖、醤油、ごま油、塩、生姜 ★ <b>きゅうりとわかめの酢の物</b> きゅうり、わかめ、シラス、人参、ごま、砂糖、酢、塩 <b>豆乳みそ汁</b> キャベツ、玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、出汁、みそ、豆乳	30 <b>ごはん</b> <b>サバの竜田揚げ</b> サバ、醤油、生姜、砂糖、酒、みりん、片栗粉、油 <b>ひじきの白和え</b> 芽ひじき、人参、小松菜、糸コン、コーン、豆腐、ごま、みそ、砂糖 <b>かぶのポトフ</b> かぶ、玉ねぎ、じゃが芋、人参、ウインナー、塩、こしょう、コンソメ <b>みかん</b>	<p>・★印はよく噛めるようにカミカミメニューとしています。</p> <p>・ふじ組に誕生月の子がいないのでリクエストメニューはありません。</p> <p>・行事、材料の都合により、献立を一部変更することがあります。</p>			
	おやつ	お茶 <b>海苔のおにぎり</b> 米、塩、味付け海苔、いりこ				