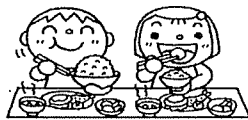


★カミカミメニュー

11月献立表



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	火	牛乳 クッキー	五穀米 ハンバーグ(きのこソース) マカロニサラダ わかめのすまし汁 グレープフルーツ	米、五穀米 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、エリンギ、豆腐、パン粉、塩、ソース、ケチャップ マカロニ、きゅうり、人参、かにかま、レタス、マヨドレ わかめ、玉ねぎ、麩、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 グレープフルーツ	牛乳 お茶	お好み焼き粉、人参 キャベツ、天かす お好み焼きソース、青のり
2	水	牛乳 ビスコ	弁当の日		お茶 牛乳 アップルパイ	パイ生地、りんご 砂糖
3	木		文化の日			
4	金	牛乳 ごま スティック	ごはん さわらの西京焼き キャベツのごま酢和え 豚汁 オレンジ	米 さわら、味噌、マヨドレ、みりん キャベツ、人参、もやし、チンゲン菜、ごま、酢、砂糖、ごま油 豚肉、大根、玉ねぎ、ごぼう、さつま芋、細ねぎ、味噌 オレンジ	牛乳 お茶 フルーツ ヨーグルト	バナナ ヨーグルト、バナナ 桃缶、バイン缶
5	土	牛乳 ハッピー ターン	中華丼 豆腐スープ バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、中華味、片栗粉、ごま油 豆腐、玉ねぎ、しめじ、コーン、醤油、中華味 バナナ	お茶 ごまラスク	小麦粉、砂糖、ごま
6	日					
7	月	牛乳 薄焼き せんべい	麦ごはん さんまの塩麹焼き ひじきサラダ かぶの味噌汁 なし	米、押し麦 さんま、塩麹、サラダ菜 ひじき、きゅうり、大根、人参、ささみ、醤油、砂糖、マヨドレ かぶ、玉ねぎ、薄揚げ、かぶの葉、味噌、煮干し なし	牛乳 お茶 ミルク トースト	食パン、砂糖、牛乳 マーガリン、シロップ
8	火	牛乳 ふかし芋	ごはん 豚肉のオイスター炒め ★蓮根のおかか煮 里芋の味噌汁 キウイフルーツ	米 豚肉、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、オイスターソース、ごま油 蓮根、醤油、砂糖、みりん、鰹節 里芋、長ねぎ、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶	中華麺、にら、人参 ツナ、ソース、もやし 焼きそば ごま油、中華味
9	水	牛乳 バナナ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
10	木	牛乳 大豆 スナック	わかめごはん おでん 春菊の酢味噌和え みかん	米、ふりかけわかめ 鶏肉、卵、大根、さつま揚げ、ちくわ、醤油、みりん、塩、昆布、鰹節 春菊、キャベツ、もやし、人参、コーン、ツナ、味噌、酢、砂糖、ごま みかん	牛乳 お茶 チーズ クッキー	小麦粉、マーガリン 粉チーズ、パセリ 砂糖、牛乳
11	金	牛乳 かぼちゃ ボーロ	味噌ラーメン 揚げ餃子 白菜のナムル バナナ	中華麺、焼豚、玉ねぎ、人参、もやし、にら、中華味、ごま油、鶏ガラ 餃子、油 白菜、人参、豆腐、きくらげ、ごま、醤油、ごま油 バナナ	牛乳 お茶 ★大根菜 おにぎり	米、大根菜、ごま ちりめんじゃこ、醤油
12	土	牛乳 ねじり棒	塩昆布ごはん 肉野菜炒め 春雨スープ グレープフルーツ	米、塩昆布、ごま、大葉 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、焼肉のたれ 春雨、長ねぎ、わかめ、しめじ、醤油、中華味 グレープフルーツ	お茶 ジャム サンド	食パン、いちごジャム
13	日					
14	月	牛乳 ビスケット	黒糖パン 肉団子のケチャップ和え 津田かぶサラダ クリームシチュー みかん	黒糖パン 肉団子、玉ねぎ、アスパラガス、ケチャップ、ごま 津田かぶ、レタス、人参、かにかま、青しそドレッシング 鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、牛乳、シチュールウ みかん	お茶 牛乳 焼めし	米、人参、にら、玉ねぎ 天かす、ソース、中華味 ごま油
15	火	牛乳 紅芋 チップス	豚丼 ごぼうサラダ 厚揚げのかき玉スープ かき	米、豚肉、長ねぎ、人参、白菜、醤油、砂糖、片栗粉、鰹節 ごぼう、人参、きゅうり、豆腐、ツナ、醤油、砂糖、マヨドレ、ごま 卵、厚揚げ、玉ねぎ、わかめ、細ねぎ、醤油、中華味、鶏ガラ かき	お茶 牛乳 きな粉 トースト	食パン、きな粉 砂糖、マーガリン
16	水	牛乳 おかか せんべい	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ★小松菜和え いわしのつみれ汁 キウイフルーツ	米 鶏肉、マーマレード、みりん、醤油、レタス 小松菜、人参、もやし、しめじ、練りごま、醤油 いわしミンチ、玉ねぎ、白菜、生姜、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳 りんご ケーキ	ホットケーキミックス りんご、砂糖、牛乳 マーガリン

令和4年10月31日

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
17	木	牛乳 チーズ ウエハース	麦ごはん マーボー大根 刻み昆布煮 揚げじゃが なし	米、押し麦 豚ミンチ、大根、玉ねぎ、人参、細ねぎ、味噌、中華味、ごま油、片栗粉 刻み昆布、人参、薄揚げ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 じゃが芋、ベーコン、青のり、塩、油 なし	お茶 牛乳 ★ココア スティック	ホットケーキミックス ココア、砂糖、牛乳 マーガリン
18	金	牛乳 きな粉	ごはん さけのもみじ焼き ほうれん草の納豆和え なめこ汁 グレープフルーツ	米 さけ、人参、パプリカ、醤油、マヨドレ、塩 ほうれん草、キャベツ、人参、納豆、醤油、ごま なめこ、玉ねぎ、豆腐、ごぼう、細ねぎ、味噌、煮干し グレープフルーツ	お茶 牛乳 さつま芋 蒸しパン	ホットケーキミックス 油、さつま芋、牛乳 ごま
19	土	薄焼き せんべい	二色おにぎり 豚汁 オレンジ	米、鮭フレーク、塩昆布、鰹節、ごま 豚肉、大根、人参、白菜、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 ボン菓子	玄米、砂糖、醤油
20	日					
21	月	牛乳 バナナ	ごはん さばのおろし煮 春雨マヨサラダ 豆乳味噌汁 りんご	米 さば、大根、生姜、醤油、みりん、砂糖、鰹節 春雨、レタス、人参、コーン、かにかま、マヨドレ 玉ねぎ、かぶ、薄揚げ、ごぼう、細ねぎ、豆乳、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 チーズの 包み揚げ	餃子の皮、チーズ 油
22	火	牛乳 ごぼう スナック	ロールパン ★ささみフライ かぼちゃサラダ コンソメスープ みかん	ロールパン ささみ、パン粉、小麦粉、塩、油、ソース かぼちゃ、きゅうり、人参、レタス、コーン、塩、マヨドレ 玉ねぎ、人参、キャベツ、ベーコン、マカロニ、コンソメ みかん	お茶 牛乳 バナナ スコーン	ホットケーキミックス マーガリン、砂糖 バナナ、レーズン 牛乳
23	水		勤労感謝の日			
24	木	牛乳 小魚 せんべい	ミートソーススパゲティ 花野菜サラダ さつま芋のオレンジ煮 キウイフルーツ	スパゲティ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ケチャップ、コンソメ、砂糖、塩、油 カリフラワー、ブロッコリー、人参、ハム、酢、醤油、砂糖、ごま油 さつま芋、オレンジジュース、砂糖 キウイフルーツ	お茶 牛乳 ねぎ味噌 おにぎり	米、味噌、みりん 細ねぎ、ごま
25	金		五穀米 酢鶏 小松菜ナムル なめこの中華スープ オレンジ	米、五穀米 鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、人参、片栗粉、ケチャップ、酢、醤油、砂糖、油 小松菜、もやし、人参、もみのり、醤油、中華味、ごま油 なめこ、長ねぎ、にら、醤油、中華味、鶏ガラ オレンジ	お茶 牛乳 ★抹茶 ラスク	食パン、抹茶 マーガリン、砂糖
26	土	牛乳 ハッピー ターン	肉うどん キャベツ和え バナナ	うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、細ねぎ、醤油、みりん、塩、鰹節 キャベツ、人参、コーン、かにかま、マヨドレ バナナ	お茶 おにぎり	米、塩昆布
27	日					
28	月	牛乳 ふかし芋	ごはん さけの幽庵焼き 根菜の旨煮 高野豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	米 さけ、ゆず、みりん、醤油、レタス 大根、里芋、人参、ごぼう、醤油、砂糖、みりん、鰹節 玉ねぎ、高野豆腐、わかめ、細ねぎ、赤味噌、煮干し グレープフルーツ	お茶 牛乳 フライド ポテト	フライドポテト、塩 油
29	火	牛乳 うの花 クッキー	そぼろ丼 ★カリカリ漬け はんぺんのすまし汁 みかん	米、鶏ミンチ、小松菜、もみのり、醤油、砂糖、みりん、ごま油 大根、きゅうり、パプリカ、浅漬けの素 はんぺん、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 みかん	お茶 牛乳 ヨーグルト &クラッカー	ヨーグルト クラッカー
30	水	牛乳 わかめ せんべい	食パン ドライカレー焼き コールスローサラダ 人参ポタージュ りんご	食パン 豚ミンチ、玉ねぎ、ブロッコリー、ピーマン、じゃが芋、チーズ、カレールウ キャベツ、人参、コーン、豆腐、酢、砂糖、マヨドレ 人参、玉ねぎ、パセリ、牛乳、クルトン、コンソメ、塩 りんご	お茶 牛乳 さけ ぞうすい	米、鮭フレーク 細ねぎ、醤油、鰹節

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児／午前・午後

3歳以上児／午前のみ

