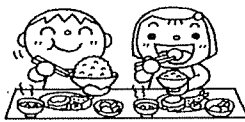




# 11月献立表



## ★カミカミメニュー

| 日  | 曜日 | 午前おやつ             | 献立名   | 材料名  | 午後おやつ                                     | 材料名  |
|----|----|-------------------|---|--|---|--|
| 1  | 水  | 牛乳                | ごはん<br>さばのおろし煮<br>春雨マヨサラダ<br>高野豆腐の味噌汁<br>りんご            | 米<br>さば、大根、生姜、醤油、みりん、砂糖<br>春雨、レタス、人参、パプリカ、かにかま、マヨドレ<br>高野豆腐、玉ねぎ、ごぼう、チンゲン菜、味噌、煮干し<br>りんご                      | お茶<br>牛乳                                  |  |
|    |    | クッキー              |   |  | ブルーベリー<br>ヨーグルト、バナナ<br>ヨーグルト<br>ブルーベリージャム |  |
| 2  | 木  | 牛乳<br>薄焼き<br>せんべい | 弁当の日  |  | お茶<br>牛乳<br>ドーナツ                          | ホットケーキミックス<br>バター、砂糖、牛乳、油                  |
| 3  | 金  |                   | 文化の日  |  |   |  |
| 4  | 土  | 牛乳<br>ハッピー<br>ターン | 中華丼<br>豆腐スープ<br>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<br>豆腐、玉ねぎ、わかめ、コーン、醤油、中華味<br>バナナ   | お茶<br>せんべい                                |  |
| 5  | 日  |                   |   |  |   |  |
| 6  | 月  | 牛乳<br>動物<br>ビスケット | 食パン<br>きのこソースのハンバーグ<br>スパゲティサラダ<br>人参と豆乳のスープ<br>キウイフルーツ | 食パン<br>豚ミンチ、玉ねぎ、しめじ、えのき、エリンギ、豆腐、パン粉、塩、ソース、ケチャップ<br>サラサバ、きゅうり、人参、ハム、コーン、マヨドレ<br>人参、玉ねぎ、パセリ、豆乳、コンソメ<br>キウイフルーツ | お茶<br>牛乳                                  | 小麦粉、小松菜<br>人参、桜えび、牛乳<br>ごま、ポン酢、ごま油         |
| 7  | 火  | 牛乳<br>バナナ         | ごはん<br>豚肉のオイスター炒め<br>★蓮根のおかか煮<br>ふのすまし汁<br>オレンジ         | 米<br>豚肉、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、チンゲン菜、オイスターソース、ごま油<br>蓮根、醤油、砂糖、みりん、鰹節<br>玉ねぎ、花麩、ほうれん草、醤油、みりん、塩、鰹節<br>オレンジ              | お茶<br>牛乳<br>りんご<br>ケーキ                    | ホットケーキミックス<br>りんご、砂糖、牛乳<br>レーズン、マーガリン      |
| 8  | 水  | 牛乳<br>チーズ         | 麦ごはん<br>さんまの蒲焼き<br>ひじきサラダ<br>かぶの味噌汁<br>なし               | 米、押し麦<br>さんま、醤油、砂糖、みりん、小麦粉、油<br>ひじき、きゅうり、大根、人参、コーン、ささみ、醤油、砂糖、マヨドレ<br>かぶ、玉ねぎ、薄揚げ、かぶの葉、味噌、煮干し<br>なし            | お茶<br>牛乳                                  | のりじゃが<br>じゃが芋、チーズ、塩<br>マーガリン、のり            |
| 9  | 木  | 牛乳<br>かぼちゃ<br>ポーロ | 味噌ラーメン<br>揚げ餃子<br>白菜のナムル<br>バナナ                         | 中華麺、焼豚、玉ねぎ、人参、もやし、にら、味噌、中華味、ごま油、鶏ガラ<br>餃子、油<br>白菜、人参、豆苗、きくらげ、ごま、醤油、ごま油<br>バナナ                                | お茶<br>牛乳<br>夕焼け<br>おにぎり                   | 米、ちりめんじゃこ<br>人参、醤油、みりん<br>鰹節、ごま            |
| 10 | 金  | 牛乳<br>ねじり棒        | わかめごはん<br>おでん<br>春菊の酢味噌和え<br>りんご                        | 米、ふりかけわかめ<br>鶏肉、卵、大根、ちくわ、里芋、醤油、みりん、塩、昆布、鰹節<br>春菊、キャベツ、もやし、人参、コーン、ツナ、味噌、酢、砂糖、ごま<br>りんご                        | お茶<br>牛乳<br>チーズ<br>クッキー                   | 小麦粉、マーガリン<br>粉チーズ、パセリ<br>砂糖、牛乳             |
| 11 | 土  | 牛乳<br>せんべい        | ハヤシライス<br>野菜スティック<br>オレンジ                               | 米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ<br>大根、人参、きゅうり、マヨドレ、ケチャップ<br>オレンジ   | お茶<br>牛乳                                  | ポン菓子                                       |
| 12 | 日  |                   |   |  |   |  |
| 13 | 月  | 牛乳<br>紅芋<br>チップス  | 納豆丼<br>★カミカミサラダ<br>わかめのスープ<br>みかん                       | 米、豚ミンチ、納豆、キャベツ、醤油、砂糖、みりん<br>さきいか、小松菜、きゅうり、人参、トマト、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま<br>わかめ、玉ねぎ、にら、醤油、中華味、鶏ガラ<br>みかん              | お茶<br>牛乳<br>きな粉<br>サンド                    | 食パン、きな粉<br>砂糖、マーガリン                        |
| 14 | 火  | 牛乳<br>バナナ         | レーズンパン<br>コーンフレークチキン<br>ブロッコリーサラダ<br>さつま芋シチュー<br>なし     | レーズンパン<br>鶏肉、コーンフレーク、マヨドレ、小麦粉、パン粉、粉チーズ、塩<br>ブロッコリー、人参、パプリカ、青じそドレッシング<br>さつま芋、玉ねぎ、コーン、チンゲン菜、牛乳、シチュールウ<br>なし   | お茶<br>牛乳                                  | 米、玉ねぎ、ピーマン<br>人参、ツナ、醤油<br>チャーハン<br>中華味、ごま油 |
| 15 | 水  | 牛乳<br>ハッピー<br>ターン | 中華風おこわ<br>焼きししも<br>春雨サラダ<br>もやしの味噌汁<br>りんご              | 米、餅米、豚肉、玉ねぎ、人参、蓮根、干し椎茸、醤油、みりん、中華味、ごま油<br>ししも<br>春雨、レタス、人参、きゅうり、かにかま、マヨドレ<br>もやし、長ねぎ、厚揚げ、味噌、煮干し<br>りんご        | お茶<br>牛乳                                  | ★ごま<br>小麦粉、ごま、砂糖<br>せんべい<br>塩、油            |

令和5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  |
|----|----|--------------------|---|--|------------------------|--|
| 16 | 木  | 牛乳                 | ごはん<br>マーボー大根<br>じゃこの磯香和え<br>揚げじゃが<br>キウイフルーツ   | 米<br>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<br>ほうれん草、キャベツ、もやし、人参、ちりめんじゃこ、もみのり、醤油<br>じゃが芋、パセリ、カレー粉、塩、油<br>キウイフルーツ  | お茶<br>牛乳               | ホットケーキミックス<br>ココア、砂糖、牛乳<br>スティック<br>マーガリン              |
| 17 | 金  | 牛乳                 | ごはん<br>さけのもみじ焼き<br>カリフラワーの梅和え<br>けんちん汁<br>かき    | 米<br>さけ、人参、パプリカ、味噌、みりん、マヨドレ<br>カリフラワー、人参、きゅうり、ごま、梅干し、醤油、砂糖<br>鶏肉、大根、ごぼう、豆腐、細ねぎ、醤油、塩、みりん、鰹節<br>かき             | お茶<br>牛乳               | チーズの<br>餃子の皮、チーズ<br>包み揚げ<br>油                          |
| 18 | 土  | 牛乳<br>薄焼き<br>せんべい  | 塩昆布ごはん<br>肉野菜炒め<br>長ねぎスープ<br>オレンジ               | 米、塩昆布、ごま<br>豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、焼肉のたれ<br>長ねぎ、厚揚げ、わかめ、醤油、中華味、ごま油<br>オレンジ                                      | お茶                     | ラスク  |
| 19 | 日  |                    |   |  |                        |  |
| 20 | 月  | 牛乳                 | ごはん<br>さくさくお魚フライ<br>ほうれん草のごま和え<br>かに玉スープ<br>りんご | 米<br>いとより、パン粉、小麦粉、塩、油、ソース<br>ほうれん草、人参、もやし、しめじ、醤油、砂糖、ごま<br>卵、玉ねぎ、かにかま、細ねぎ、醤油、中華味、鶏ガラ<br>りんご                   | お茶<br>牛乳               | 食パン、ピーマン<br>玉ねぎ、コーン<br>ピザ<br>マヨドレ、チーズ<br>トースト<br>ケチャップ |
| 21 | 火  | 牛乳<br>クラッカー        | そぼろ丼<br>★根菜のマヨ和え<br>はんぺんのすまし汁<br>みかん            | 米、豚ミンチ、小松菜、もみのり、醤油、砂糖、みりん、ごま油<br>ごぼう、人参、蓮根、大根、ツナ、醤油、砂糖、マヨドレ、ごま<br>はんぺん、玉ねぎ、わかめ、三つ葉、醤油、塩、鰹節<br>みかん            | お茶<br>牛乳<br>バナナ<br>ケーキ | ホットケーキミックス<br>マーガリン、砂糖<br>バナナ、牛乳                       |
| 22 | 水  | 牛乳 ビスコ             | 誕生会   |  |                        | ♪<br>お楽しみメニュー  |
| 23 | 木  |                    | 勤労感謝の日  |  |                        |  |
| 24 | 金  | 牛乳<br>りんご          | 肉うどん<br>さつま芋の天ぷら<br>津田かぶサラダ<br>なし               | うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、細ねぎ、醤油、みりん、塩、鰹節<br>さつま芋、天ぷら粉、ごま、塩、油<br>津田かぶ、きゅうり、人参、ツナ、酢、砂糖、醤油<br>なし                       | お茶<br>牛乳               | さけチーズ<br>米、鮭フレーク、ごま<br>おにぎり<br>チーズ、醤油、青のり              |
| 25 | 土  | ハッピー<br>ターン        | 二色おにぎり<br>豚汁<br>オレンジ                            | 米、ふりかけわかめ、のり、塩<br>豚肉、大根、人参、白菜、さつま芋、細ねぎ、味噌、鰹節<br>オレンジ   | お茶                     | ジャムサンド<br>食パン、苺ジャム                                     |
| 26 | 日  |                    |   |  |                        |  |
| 27 | 月  | 牛乳<br>畑の<br>スナック   | クリームスパゲティ<br>あらめサラダ<br>里芋のごまあんかけ煮<br>バナナ        | スパゲティ、鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、牛乳、シチュールウ、塩、油<br>あらめ、きゅうり、人参、ブロッコリー、ツナ、醤油、砂糖、マヨドレ<br>里芋、醤油、砂糖、みりん、ごま、鰹節、片栗粉<br>バナナ      | お茶<br>牛乳               | ホットケーキミックス<br>パイン<br>パイン缶、牛乳、油<br>蒸しパン<br>チーズ          |
| 28 | 火  | 牛乳<br>じゃが芋<br>チップス | ロールパン<br>チーズオムレツ<br>コールスローサラダ<br>豆腐スープ<br>りんご   | ロールパン<br>卵、玉ねぎ、かぼちゃ、ピーマン、パプリカ、チーズ、牛乳、コンソメ、油、ケチャップ<br>キャベツ、人参、コーン、豆苗、酢、砂糖、マヨドレ<br>鶏肉、白菜、玉ねぎ、豆腐、醤油、コンソメ<br>りんご | お茶<br>牛乳               | ★きんぴら<br>米、ごぼう、人参、ごま<br>おにぎり<br>醤油、砂糖、鰹節               |
| 29 | 水  | 牛乳<br>バナナ          | きのこのカレーライス<br>★野菜ピクルス<br>ジャーマンポテト<br>キウイフルーツ    | 米、豚肉、玉ねぎ、人参、椎茸、しめじ、エリンギ、カレールウ<br>大根、きゅうり、人参、パプリカ、酢、醤油、砂糖<br>じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、ベーコン、塩、コンソメ<br>キウイフルーツ              | お茶<br>牛乳               | 中華麺、にら、人参<br>天かす、ソース<br>焼きそば<br>ごま油、中華味                |
| 30 | 木  | 牛乳<br>人参<br>せんべい   | ごはん<br>さわらの竜田揚げ<br>小松菜の煮浸し<br>うずまき麩の味噌汁<br>オレンジ | 米<br>さわら、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油<br>小松菜、人参、薄揚げ、醤油、砂糖、鰹節<br>うずまき麩、玉ねぎ、わかめ、細ねぎ、味噌、煮干し<br>オレンジ                          | お茶<br>牛乳               | ふかし芋<br>さつま芋、塩   |

※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

