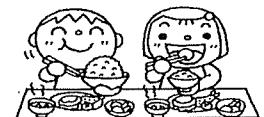




11月献立表



★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 さばのおろし煮 春雨マヨサラダ 高野豆腐の味噌汁 りんご クッキー	米 さば、大根、生姜、醤油、みりん、砂糖 春雨、レタス、人参、パプリカ、かにかま、マヨドレ 高野豆腐、玉ねぎ、ごぼう、チンゲン菜、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 ブルーベリーヨーグルト、バナナ ヨーグルト	お茶 牛乳 ブルーベリージャム
2	木	牛乳 薄焼き せんべい	弁当の日		お茶 牛乳 ホットケーキミックス ドーナツ	お茶 牛乳 ホットケーキミックス バター、砂糖、牛乳、油
3	金		文化の日			
4	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、わかめ、コーン、醤油、中華味 バナナ	お茶 せんべい	
5	日					
6	月	牛乳	食パン きのこソースのハンバーグ 動物ビスケット	食パン 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 サラダ、きゅうり、人参、ハム、コーン、マヨドレ 人参と豆乳のスープ キウイフルーツ	お茶 牛乳 せんべい	
7	火	牛乳	ごはん 豚肉のオイスター炒め ★蓮根のおかか煮 ふのすまし汁 オレンジ バナナ	米 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 蓮根、醤油、砂糖、みりん、鰹節 玉ねぎ、花麩、ほうれん草、醤油、みりん、塩、鰹節 オレンジ	お茶 牛乳 ホットケーキミックス りんご 牛乳 ケーキ	
8	水	牛乳 チーズ	麦ごはん さんまの蒲焼き ひじきサラダ かぶの味噌汁 なし	米、押し麦 さんま、醤油、砂糖、みりん、小麦粉、油 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 かぶ、玉ねぎ、薄揚げ、かぶの葉、味噌、煮干し なし	お茶 牛乳 のりじやが おやき	
9	木	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、味噌、中華味、ごま油、鶏ガラ 餃子、油 白菜、人参、豆苗、きくらげ、ごま、醤油、ごま油 バナナ	お茶 牛乳 米、ちりめんじやこ 夕焼け おにぎり	
10	金	牛乳 ねじり棒	わかめごはん おでん 春菊の酢味噌和え りんご	米、ふりかけわかめ 鶏肉、卵、大根、ちくわ、里芋、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 りんご	お茶 牛乳 小麦粉、マーガリン チーズ クッキー	
11	土	牛乳 せんべい	ハヤシライス 野菜ステイック オレンジ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ 大根、人参、きゅうり、マヨドレ、ケチャップ オレンジ	お茶 牛乳 ポン菓子	
12	日					
13	月	牛乳 紅芋 チップス	納豆丼 ★カミカミサラダ わかめのスープ みかん	米、豚ミンチ、納豆、キャベツ、醤油、砂糖、みりん 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 わかめ、玉ねぎ、にら、醤油、中華味、鶏ガラ みかん	お茶 牛乳 きな粉 サンド	
14	火	牛乳 バナナ	レーズンパン コーンフレークチキン プロッコリーサラダ さつま芋シチュー なし	レーズンパン 鶏肉、コーンフレーク、マヨドレ、小麦粉、パン粉、粉チーズ、塩 プロッコリー、人参、パプリカ、青じそドレッシング さつま芋、玉ねぎ、コーン、チンゲン菜、牛乳、シチュールウ なし	お茶 牛乳 ツナ チャーハン	
15	水	牛乳 ハッピーターン	中華風おこわ 焼きししゃも 春雨サラダ もやしの味噌汁 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 ししゃも 春雨、レタス、人参、きゅうり、かにかま、マヨドレ もやし、長ねぎ、厚揚げ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 ★ごま せんべい	

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

