11月の献立

日付	曜日	3未朝おやつ	献立名	材料	おやつ
1	金	牛乳 菓子	ごはん 手作りがんもどき 五色あえ 赤だし汁	米 木綿豆腐、鶏ひき肉、ひじき、片栗粉、しょうゆ、塩、ほんだし、油 油揚げ、干ししいたけ、人参、しらたき、黒砂糖、しょうゆ、キャベツ 黒砂糖、しょうゆ、ごま 玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ、赤みそ、ほんだし、だし汁	牛乳 コーンマヨトースト 食パン、コーン、マヨネーズ
2	土		ピラフ ハムサラダ からあげ	米、ベーコン、人参、玉ねぎ、エリンギ、グリンピース、油、コンソメ、塩 キャベツ、ハム、人参、きゅうり、油、酢、黒砂糖、塩 冷凍	牛乳 菓子
5	火	牛乳 菓子	ごはん 野菜のコンソメ炒め ミートボール カレースープ	米 魚肉ソーセージ、キャベツ、人参、エリンギ、チンゲンサイ、コンソメ、油 豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、ケチャップ、ウスターソース、黒砂糖 玉ねぎ、人参、グリンピース、コンソメ、カレールウ	スキムミルク 青のりいももち じゃがいも、水、片栗粉、青のり 塩
6	水	ミロ 菓子	ごはん 魚ロッケ 白菜の和風サラダ みそ汁	米 白身魚すり身、玉ねぎ、人参、しょうゆ、みりん、小麦粉、パン粉、油 白菜、きゅうり、油揚げ、黒砂糖、しょうゆ、かつお節 カットわかめ、木綿豆腐、玉ねぎ、中みそ、だし汁	牛乳 ゆで栗 栗
7	木	牛乳 菓子	ピラフ風ごはん 鶏肉のりんごソースかけ マカロニサラダ 野菜スープ	米、玉ねぎ、人参、グリンピース、コンソメ 鶏もも肉、りんご、しょうゆ、砂糖、酢 マカロニ、人参、きゅうり、マヨネーズ、酢、塩 キャベツ、玉ねぎ、しめじ、小松菜、しょうゆ、塩、コンソメ	スキムミルク さつまいもチップ さつまいも、油、塩
8	金	牛乳 菓子	いなかうどん キャベツの塩こんぶあえ ちくわの天ぷら	ゆでうどん、鶏もも肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、里芋、しめじ、ねぎ 中みそ、ほんだし、片栗粉 キャベツ、塩こんぶ ちくわ、小麦粉、油	牛乳 塩おにぎり 新米
9	土		ミートスパゲティ コールスローサラダ ベーコンスープ	スパゲティ、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、ホールトマト缶 油、ケチャップ、ウスターソース、粉チーズ キャベツ、人参、きゅうり、油、酢、黒砂糖、塩 ベーコン、玉ねぎ、コンソメ	牛乳 菓子
11	月	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 柿なます のっぺい汁	米 鶏もも肉、ごま、中みそ、みりん、黒砂糖 大根、油揚げ、柿、黒砂糖、酢、塩、ごま 里芋、人参、白菜、ねぎ、ごま油、しょうゆ、だし汁、片栗粉	牛乳 魚肉ソーセージフライ 魚肉ソーセージ、片栗粉 水、コーンフレーク
12	火	牛乳 菓子	野菜と春雨の丼ぶり グリーンポテト わかめスープ	米、豚肉、春雨、キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、チンゲンサイ、油 しょうゆ、中華あじ じゃがいも、青のり、塩 カットわかめ、玉ねぎ、しょうゆ、中華あじ、塩、ごま	スキムミルク スイートポテト さつまいも、マーガリン、 牛乳、卵
13	水	ミロ 菓子	牛乳 ロールパン クリームシチュー ほうれん草のソテー 果物（りんご）	牛乳 ロールパン 鶏もも肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、油、シチューの素、グリンピース ほうれん草、人参、コーン、しょうゆ、無塩バター りんご	お茶 焼きおにぎり 米、しょうゆ、みりん、ごま
14	木	牛乳 菓子	ゆかりごはん 春巻き 中華サラダ コーンスープ	米、しそふりかけ 豚ひき肉、春雨、人参、玉ねぎ、にら、しょうゆ、みりん、玉ねぎ ごま油、しゅうまいの皮、油 キャベツ、人参、もやし、黒砂糖、しょうゆ、ごま油、ごま コーン、玉ねぎ、しょうゆ、中華あじ、パセリ	スキムミルク きな粉ボーロ 小麦粉、きな粉、黒砂糖、 無塩バター、牛乳
15	金	牛乳 菓子	ごはん 魚の塩焼き きんぴらごぼう かぶのみそ汁	米 鮭、塩 ごぼう、人参、糸こんにゃく、ピーマン、ごま、油、黒砂糖、しょうゆ、だし汁 かぶ、玉ねぎ、中みそ、だし汁、ほんだし	牛乳 あんぱん ホットケーキ粉、ヨーグルト、 こしあん、牛乳、黒ごま

日付	曜日	3未朝おやつ	献立名	材料	おやつ
16	土		豚丼 みそ汁	米、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ、しょうゆ、黒砂糖、ほんだし しょうゆ、黒砂糖、ほんだし 油揚げ、キャベツ、玉ねぎ、人参、中みそ、だし汁、ほんだし	牛乳 菓子
18	月	牛乳 菓子	ナポリタン キャベツとパインのサラダ ゆでたまご	スパゲティ、ベーコン、人参、玉ねぎ、エリンギ、ピーマン、油 ケチャップ、塩、粉チーズ キャベツ、きゅうり、パイン缶、酢、黒砂糖、塩 卵	牛乳 おかかおにぎり 米、塩、かつお節、しょうゆ
19	火	牛乳 菓子	ごはん 豚肉と白菜のあんかけ 小松菜のみそあえ 果物（オレンジ）	米 米、豚肉、白菜、玉ねぎ、人参、黒砂糖、しょうゆ、だし汁、片栗粉 小松菜、油揚げ、白みそ、黒砂糖、酢、塩 オレンジ	スキムミルク さつまいもパイ ぎょうざの皮、黒砂糖 さつまいも、バター
20	水	ミロ 菓子	ごはん 魚のお好み焼き風 彩り野菜の和え物 みそ汁 煮豆	米 たら、塩、小麦粉、油、マヨネーズ、お好み焼きソース、かつお節、青のり キャベツ、小松菜、人参、ごま、しょうゆ、黒砂糖 園で採れた野菜を使用、中みそ、だし汁 金時豆、黒砂糖、しょうゆ、塩	牛乳 黒糖ラスク 食パン、無塩バター、黒砂糖、水
21	木	牛乳 菓子	中華おこわ レバーの竜田揚げ ナムル 豆腐スープ	米、もち米、人参、たけのこ水煮、干ししいたけ、グリンピース、油、しょうゆ、黒砂糖 鶏レバー、鶏もも肉、生姜、しょうゆ、みりん、片栗粉、油 ほうれん草、もやし、しょうゆ、ごま油、酢、黒砂糖 絹ごし豆腐、人参、玉ねぎ、ねぎ、しょうゆ、中華あじ	スキムミルク 菓子 チーズ
22	金	牛乳 菓子	ごはん 炒り豆腐 ブロッコリーの甘酢味 みそ汁 刻み昆布のじゃこ煮	米 木綿豆腐、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、干ししいたけ、グリンピース、油、黒砂糖、しょうゆ ブロッコリー、酢、黒砂糖 園で採れた野菜を使用、中みそ、だし汁 刻みこんぶ、しらす干し、ごま、黒砂糖、しょうゆ、酢	牛乳 焼きそば 焼きそば麺、ちくわ、キャベツ、 玉ねぎ、ねぎ、油、中華あじ
25	月	牛乳 菓子	ごはん ポークビーンズ ごま塩サラダ 果物（キウイ）	米 豚肉、大豆、じゃがいも、人参、玉ねぎ、エリンギ、グリンピース、油、 ケチャップ、ウスターソース、黒砂糖、コンソメ キャベツ、人参、きゅうり、塩、ごま油 キウイ	牛乳 バタークッキー 小麦粉、ベーキングパウダー、 無塩バター、黒砂糖、卵
26	火	牛乳 菓子	ごはん 厚揚げと大根のそぼろ煮 青菜のおひたし 焼きししゃも	米 豚ひき肉、大根、厚揚げ、ごぼう、人参、こんにゃく、干ししいたけ グリンピース、黒砂糖、しょうゆ、だし汁、片栗粉 青菜、しょうゆ、みりん、ほんだし ししゃも	スキムミルク レーズンケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、卵、 黒砂糖、マーガリン、牛乳、レーズン
27	水	ミロ 菓子	牛乳 ロールパン ポトフ 鶏肉の照り焼き 果物（バナナ）	牛乳 ロールパン じゃがいも、人参、玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、コンソメ、塩 鶏もも肉、しょうゆ、みりん、黒砂糖 バナナ	お茶 じゃこごまおにぎり 米、塩、しらす干し、ごま
28	木	牛乳 菓子	梅ごはん 魚の磯辺焼き おからの炒り煮 みそ汁	米、うめ干し さわら、小麦粉、青のり、油 おから、油揚げ、ちくわ、こんにゃく、干ししいたけ、ねぎ、油、黒砂糖、しょうゆ、ほんだし、だし汁 お麸、玉ねぎ、人参、中みそ、だし汁	スキムミルク じゃがたこ焼き じゃがいも、片栗粉、ねぎ、油、 お好み焼きソース、かつお節
29	金	牛乳 菓子	カレーライス コールスローサラダ ウインナー	米、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、油、カレールウ キャベツ、人参、きゅうり、マヨネーズ、ヨーグルト、酢、塩、油 ウインナーソーセージ	牛乳 菓子 昆布
30	土		牛丼 キャベツのゆかりあえ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ、しょうゆ、黒砂糖、ほんだし しょうゆ、黒砂糖、ほんだし キャベツ、ゆかり	牛乳 菓子