

11月

献立表 (共栄)

日／曜	献立名		材料名（昼食・3時おやつ）			
			10時おやつ 3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの 調味料
02月	カレーピラフ キャベツのサウザンサラダ かぶの洋風スープ オレンジ	牛乳	（未）鉄塩せん ***3時のおやつ*** お麩のスナックきな粉味	米、おつゆ麩、バター、グラニュー糖、油	牛乳、鶏もも肉、大豆水煮、ベーコン、きな粉	ドレッシングサウザンアイランド、うすくちしょうゆ、食塩、コンソメ、スープストック、カレー粉、胡椒
04水	ご飯、ししゃも焼き きんぴらごぼう のっぺい汁	牛乳	（未）オレンジ ***3時のおやつ*** 揚げパン	米、コッペパン、さといも、油、油、グラニュー糖、中双、片栗粉	牛乳、ししゃも、油揚げ	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、（冷）さやいんげん
05木	ご飯 チャプチェ 中華風なすとピーマンの焼浸し 豆腐の中華スープ	牛乳	（未）むらさきいもせんべい ***3時のおやつ***	米、小麦粉、油、砂糖、はるさめ、ごま油、粉糖	牛乳、豚肉もも、豆腐、卵	なす、（冷）かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、赤パプリカ、黄パプリカ、スイートコーン、にら、しいたけ、乾燥ワカメ、しょうが
06金	ご飯 かつおのケチャップ煮 ポテトサラダ 白菜のコンソメスープ	牛乳	（未）赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** 鬼まん	米、じゃがいも、さつまいも（皮付き）、片栗粉、上新粉、油、砂糖	牛乳、かつお（秋）	たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ、しいたけ、スイートコーン、ピーマン
09月	菜めしごはん 厚揚げのおろしかけ 里芋の煮物 小松菜の味噌汁	牛乳	（未）鉄塩せん ***3時のおやつ*** お好み焼き	米、（冷）里芋、小麦粉、板こんにゃく、油、中双	牛乳、（冷）絹厚揚げ、ローズハム、油揚げ	キャベツ、だいこん、こまつな、にんじん、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、あさつき
10火	ナポリタンスパゲティ フレンチサラダ かぶの豆乳スープ	牛乳	（未）おこめせん ***3時のおやつ*** コアオコーゲルト	カットスパゲティ（乾）、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、調製豆乳、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、かぶ、きゅうり、ピーマン、赤パプリカ、にんじん
11水	ご飯 えびのみじん粉揚げ れんこんとひじきのサラダ 大根の味噌汁	牛乳	（未）オレンジ ***3時のおやつ*** ふかし芋	さつまいも、米、みじん粉、油、上新粉	牛乳、尾付殻なしエビ、豆腐、油揚げ	れんこん、だいこん、にんじん、（冷）さやいんげん、ねぎ、ひじき
12木	ご飯 チキンカレー 鉄人サラダ みかん	牛乳	（未）むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** 米粉マカロニのみたらし風	米、じゃがいも、米粉マカロニ、小麦粉、バター、中双、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉	にんじん、たまねぎ、みかん、ほうれんそう、グリーンピース、干しぶどう、しょうが、にんにく
13金	カレーうどん にんじんサラダ バナナ	牛乳	（未）おこめせん ***3時のおやつ*** 五平餅	うどん、米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉	バナナ、にんじん、たまねぎ、緑豆もやし、ほうれんそう、ねぎ、スイートコーン
16月	ご飯 八宝菜 ひじきのナムル 中華スープ	牛乳	（未）鉄塩せん ***3時のおやつ*** チーズボンデ	米、白玉粉、油、小麦粉、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉もも、豆腐、パルメザン粉チーズ	にんじん、はくさい、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、チンゲンサイ、たけのこ水煮、スイートコーン、ひじき、しょうが、乾燥ワカメ
17火	ご飯、うま煮 きゅうりとはんぺいの酢の物 豆腐の吸物	牛乳	（未）赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** りんごケーキ	米、さといも、小麦粉、砂糖、油、中双、粉糖	牛乳、鶏肉もも、豆腐、はんぺい、卵	りんご、きゅうり、キャベツ、にんじん、はくさい、だいこん、ごぼう、（冷）さやいんげん、干しいたけ、乾燥ワカメ
18水	ご飯、さんまの南蛮漬け 白菜のごま和え 切干大根の味噌汁	牛乳	（未）みかん ***3時のおやつ*** お麩のスナックのり塩味	米、おつゆ麩、油、片栗粉、油、砂糖	牛乳、さんま、油揚げ	はくさい、緑豆もやし、にんじん、ねぎ、切り干し大根、乾燥ワカメ
19木	ご飯 鶏肉の香味焼き 関東煮、オレンジ	牛乳	（未）むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** 大学芋	さつまいも（皮付き）、米、（冷）里芋、板こんにゃく、中双、油	牛乳、鶏もも肉、はんぺい	だいこん、オレンジ、ねぎ、しょうが
20金	バイキング給食	牛乳	（未）赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** 米粉のカップケーキ	米、じゃがいも、米粉のカップケーキ、さつまいも、油、片栗粉	牛乳、さくら、鶏もも肉	ブロッコリー、りんご、みかん、にんじん、きゅうり、スイートコーン、乾燥ワカメ、しょうが、バナナ
24火	紅葉ごはん 秋さけの幽庵焼き（ゆず） 友禅和え 茶碗蒸し	牛乳	（未）おこめせん ***3時のおやつ*** いもようかん	米、さつまいも、砂糖	牛乳、秋鮭、卵、鶏もも肉	だいこん、にんじん、きゅうり、人参（紅葉型）、ゆず果汁、根みつば、干しいたけ、ゆず果皮
25水	ご飯、いわしフライ 切干大根のお浸し なめこの味噌汁	牛乳	（未）みかん ***3時のおやつ*** 米粉の菰蒸しパン	米、上新粉、パン粉、油、いちごジャム、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、いわし開き、調製豆乳	ほうれんそう、にんじん、切り干し大根、なめこ、みつば、乾燥ワカメ
26木	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	牛乳	（未）むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** 揚げきな粉パン	米、コッペパン、じゃがいも、油、米粉マカロニ、マーマレード、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、きな粉	ブロッコリー、にんじん、トマト水煮、たまねぎ、スイートコーン
27金	ほうとう ごぼうサラダ バナナ	牛乳	（未）赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** ゆかりおにぎり	うどん、米、砂糖	牛乳、鶏もも肉	バナナ、にんじん、ごぼう、かぼちゃ、だいこん、（冷）さやいんげん、ねぎ、しめじ
30月	ご飯 けいちゃん ひじきの和え物 かぶの吸物	牛乳	（未）鉄塩せん ***3時のおやつ*** レーズンバー	米、小麦粉、砂糖、バター、油	牛乳、鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、キャベツ、かぶ、こまつな、にんじん、干しぶどう、（冷）さやいんげん、ひじき、だし昆布、しょうが、乾燥ワカメ、にんにく、かぶ・葉
毎週土	クロワッサン 牛乳			クロワッサン	牛乳	【牛乳の提供について】こども園幼稚園部の子は昼食に提供します。こども園保育園部と、その他保育所については、午後のおやつで牛乳を提供します。