



# 11月 献立表



平成30年11月

定こども園あつみ幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり
	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1 木	ごはん 味噌汁 鶏つくね照り焼き 白菜とわかめの甘酢和え 麦茶	ほうれん草の甘食 牛乳	味噌 鶏肉 鶏卵 練乳 牛乳	米 パン粉 片栗粉 砂糖 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 ひじき 白菜 きゅうり わかめ ほうれん草
2 金	雑穀ごはん 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 さつま芋サラダ 麦茶	シュークリーム 麦茶	味噌 豚肉 焼き豆腐 チーズ スキムミルク クリーム	米 きび あわ 黒米 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ シュー	昆布 干しいたけ ほうれん草 しめじ 切干大根 白菜 しらたき 玉ねぎ きゅうり レーズン
5 月	麦ごはん ツナカレー ごぼうサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	肉まん風カップ蒸しパン 麦茶	ツナ ヨーグルト スキムミルク 豚肉	米 押し麦 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 ごぼう キャベツ コーン りんごソース には 干しいたけ
6 火	ごはん 味噌汁 肉団子のケチャップ煮 しらすともやしの和え物 チーズ 麦茶	オレンジゼリー ウエハース 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐 しらす チーズ クリーム	米 パン粉 砂糖 片栗粉 ウエハース	昆布 干しいたけ キャベツ チンゲン菜 切干大根 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 オレンジジュース アガー
7 水	【立冬】里芋ごはん すまし汁 赤魚のみりん焼き キャベツの塩昆布和え 麦茶	クッキー 牛乳	油揚げ 赤魚 牛乳	米 里芋 砂糖 クッキー	人参 さやいんげん 昆布 干しいたけ 大根 しめじ 長ねぎ しょうが 小松菜 キャベツ 塩昆布
8 木	味噌うどん さつま芋のかき揚げ バナナ 麦茶	マカロニ入り野菜チャウ ダー 麦茶	豚肉 油揚げ 味噌 干しえび 牛乳 鶏肉	うどん さつま芋 薄力粉 片栗粉 油 無塩バター マカロニ	白菜 人参 万能ねぎ 昆布 干しいたけ 玉ねぎ パナナ キャベツ パセリ
9 金	ごはん わかめスープ 和風ローストチキン 春雨野菜炒め オレンジ 麦茶	鬼まんじゅう 牛乳	鶏肉 牛乳	米 ごま 春雨 ごま油 砂糖 さつま芋 薄力粉	白菜 コーン わかめ しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン 人参 干しいたけ オレンジ
10 土	三色そばろ井 味噌汁 ポテトサラダ 麦茶	カップヨーグルト 麦茶	豚肉 鶏卵 味噌 木綿豆腐 ロースハム スキムミルク ヨーグルト	米 砂糖 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	しょうが ほうれん草 昆布 干しいたけ なめこ 長ねぎ きゅうり 人参
12 月	ごはん 味噌汁 筑前煮 小松菜の炒り玉子と和え チーズ 麦茶	和風春巻きパイ 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 チーズ あずき 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 春巻きの皮 片栗粉	昆布 干しいたけ 白菜 えのき草 大根 ごぼう 人参 小松菜 キャベツ
13 火	【七五三祝い】赤飯 お吸い物 鮭の味噌マヨ焼き なめたけ和え フルーツゼリー 麦茶	鉄分クッキー 麦茶	ささげ かつお節 鮭 味噌 鶏卵	米 もち米 ごま ノンエッグマヨネーズ 砂糖 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 わかめ 長ねぎ 白菜 人参 なめ草 ほうれん草 りんごジュース アガー 黄桃缶 バイン缶 ひじき
14 水	野菜パン コンソメスープ マカロニグラタン トマトドレッシング和え オレンジ 麦茶	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ 煮干し	野菜パン じゃが芋 マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 米	小松菜 人参 玉ねぎ パセリ キャベツ ブロッコリー コーン オレンジ ゆかり
15 木	おもち（きな粉・あんこ） 根菜汁 切干大根のサラダ みかん 麦茶	こずくまんじゅう 牛乳	きな粉 あずき 牛乳	もち米 砂糖 里芋 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 黒糖まんじゅう	昆布 干しいたけ 大根 人参 ごぼう 万能ねぎ 切干大根 ほうれん草 みかん
16 金	わかめうどん えびの天ぷら 麩と玉子の炒め物 麦茶	杏仁豆腐 ウエハース 麦茶	油揚げ えび 鶏卵 かつお節 牛乳	うどん 薄力粉 片栗粉 油 車麩 砂糖 ウエハース	わかめ 人参 長ねぎ 玉ねぎ ピーマン アガー 黄桃缶
17 土	中華あんかけごはん オニオンスープ もやしと小松菜の中華和え 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 薄力粉	白菜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ コーン パセリ もやし 小松菜 レーズン
19 月	ごはん 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース 野菜のおかか和え グレープフルーツ 麦茶	五平餅 小魚 牛乳	味噌 鶏肉 しらす かつお節 煮干し 牛乳	米 里芋 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ ごぼう 人参 しょうが にんにく りんご 白菜 チンゲン菜 グレープフルーツ
20 火	玄米入りごはん すまし汁 まぐろフライ キャベツのごまサラダ オレンジ 麦茶	小松菜パンケーキ 牛乳	まぐろフライ 牛乳	米 玄米 油 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 薄力粉	昆布 干しいたけ ほうれん草 えのき草 長ねぎ キャベツ きゅうり 人参 オレンジ 小松菜
21 水	ごはん 味噌汁 チーズとひじきの玉子焼き 納豆和え 麦茶	きな粉ドーナツ 麦茶	味噌 鶏卵 チーズ 納豆 絹ごし豆腐 きな粉	米 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター 油	昆布 干しいたけ 大根 玉ねぎ ひじき 人参 万能ねぎ 白菜 小松菜
22 木	【小雪】まいたけごはん すまし汁 さばの味噌煮 ブロッコリーとしめじの和え物 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	油揚げ 木綿豆腐 さば 味噌 牛乳	米 砂糖 ごま コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	まいたけ 人参 昆布 干しいたけ 小松菜 切干大根 しょうが ブロッコリー しめじ
24 土	焼き鶏丼 味噌汁 高野豆腐と大根の煮物 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	鶏肉 味噌 高野豆腐 きな粉 牛乳	米 マカロニ 砂糖	さやいんげん 焼きのり 昆布 干しいたけ 小松菜 キャベツ 長ねぎ 大根 人参 しめじ グリーンピース
26 月	丸パン コーンクリームスープ ハンバーグ かぼちゃサラダ 麦茶	そばろおにぎり 小魚 麦茶	スキムミルク 牛乳 豚肉 木綿豆腐 煮干し	丸パン パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 米 砂糖	コーン コーンクリーム パセリ 玉ねぎ 南瓜 きゅうり レーズン しょうが
27 火	ごはん 味噌汁 和風タンドリーチキン 白菜の和え物 バナナ 麦茶	スイートパンプキン 牛乳	味噌 鶏肉 絹ごし豆腐 かつお節 スキムミルク 牛乳	米 小切麩 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ 玉ねぎ 白菜 小松菜 人参 パナナ 南瓜
28 水	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 ナムル 麦茶	スパゲティーナポリタン 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 ウインナー	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 ごま スパゲティ	玉ねぎ チンゲン菜 わかめ 長ねぎ しょうが にんにく もやし ほうれん草 人参 切干大根 ピーマン コーン
29 木	ごはん ポークカレー 人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	フルーツヨーグルト ウエハース 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 じゃが芋 油 砂糖 ウエハース	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり コーン オレンジ 黄桃缶 バイン缶 りんご
30 金	ごはん 味噌汁 ツナ入り玉子焼き ブロッコリーとさつま芋のサラダ 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏卵 ツナ 牛乳	米 砂糖 さつま芋 油 薄力粉	昆布 干しいたけ 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ パセリ ブロッコリー 人参