

11月の予定献立表

わらび保育園

平成30年11月

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (あじろ)
1	木	ご飯 みそ汁 和風バーガー 人参シソ 固形ヨーグルト	ゲンキミルク 芋天ぷら	厚揚げ 豚ひき肉 鶏ひき肉 沖縄豆腐 鶏卵 しらす干し ヨーグルト ゲンキミルク	精白米 パン粉 ごま(白) 三温糖 片栗粉 小麦粉 さつまいも	カットわかめ たまねぎ ひじき にんじん には
2	金	ご飯 みそ汁 切り干し大根炒め ほうれん草とひじきの白和え りんご	ゲンキミルク フレンチトースト	豚かたロース 沖縄豆腐 ゲンキミルク 鶏 卵 普通牛乳	精白米 じゃがいも 切りこんやく 三温 糖 ごま(白) グラニュー糖 食パン	葉ねぎ 切り干しだいこん にんじん 乾しいたけ ほう れん草 ほうしひじき りんご
3	土	文化の日		豚かたロース 削り節 ウインナーソーセージ 油揚げ	精白米	にんじん 刻み昆布 葉ねぎ バナナ とうがん
5	月	麦ご飯 鮭のマヨ焼き カボチャサラダ バナナ もずくスープ	ゲンキミルク ちんぴん	ペにざけ 牛 焼き竹輪 ゲンキミルク	精白米 押麦 グラニュー糖 ちんぴんミ ックス	りんご 牛 しめじ かぼちゃ きゅうり バナナ おき なわもずく 葉ねぎ
6	火	麦ごはん 味噌汁 鶏と冬瓜煮物 キャベツ胡麻和え シークァーサーゼリー	ゲンキミルク 黒糖蒸かステラ	鶏肉もも肉 ゲンキミルク 普通牛乳	精白米 押麦 さつまいも 球茎 水蒸 ご ま(白) 強力粉 粉黒糖	ネーブル えのきたけ カットわかめ にんじん とうが ん 乾しいたけ さやいんげん キャベツ 干しぶどう
7	水	あわご飯 トマトと卵スープ レバーフライ おからサラダ オレンジゼリー	野菜ジュース 豆乳くずもち	鶏卵 レバー 豆乳 おから 生 チキ ン きな粉	精白米 あわ 片栗粉 小麦粉 パン粉 くずでん粉 グラニュー糖	トマト 葉ねぎ きゅうり スイートコーン缶 野菜 ジュース
8	木	ご飯 みそ汁 さんまの甘辛煮 みかん	ゲンキミルク さつま芋のガレット	さんま 生 鶏ひき肉 ゲンキミルク 普通 牛乳 鶏卵	精白米 じゃがいも 片栗粉 グラニュー 糖 さつまいも 小麦粉	バナナ 葉ねぎ 長ねぎ ごぼう ささき にんじん さやいんげん うんしゅうみかん
9	金	ご飯 ポークカレー 小松菜シラス和え りんご	ぜんざい お茶	豚かたロース 鶏レバー しらす干し あずき	精白米 じゃがいも 押麦 粉黒糖 三 温糖	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな りんご 生
10	土	ポロポロジュース 花ウインナー バナナ ゆで卵	職員研修会	豚かたロース ウインナーソーセージ 鶏卵	精白米	にんじん 乾しいたけ バナナ
12	月	あわご飯 味噌汁 生揚げのそぼろ煮 もやしとわかめ和え物 ブルーン	ゲンキミルク バナナケーキ	固形ヨーグルト 豚ひき肉 厚揚げ 削り節 ゲンキミルク スキムミルク 鶏卵	精白米 あわ はるとめ 小麦粉 グラ ニュー糖	キャベツ 葉ねぎ にんじん さやいんげん もやし カットわかめ ブルーン バナナ
13	火	麦ご飯 ソーキ汁 白菜の和え物 ブルーン	ゲンキミルク ココアゼリー	豚肉ソーキ 焼き竹輪 ゲンキミルク 普通 牛乳 パールアガー	精白米 押麦 グラニュー糖	パプリ こんぶ にんじん だいこん こまつな 乾し いたけ はくさい きくらげ 乾 ブルーン
14	水	麦ご飯 もずく丼 小松菜白和え 冬瓜スープ 梨	ゲンキミルク オートミールクッキー	豚ひき肉 鶏卵 沖縄豆腐 ツナ缶 鶏さ さ身 ゲンキミルク 普通牛乳	精白米 押麦 片栗粉 小麦粉 三温 糖 オートミール	おきなわもずく 青ピーマン 赤ピーマン こまつな にんじん とうがん えのきたけ 葉ねぎ 日本なし 生 干しぶどう
15	木	ご飯 ミネストローネ チキンマレード煮 小魚サラダ グレープゼリー	ゲンキミルク シナモントースト	ゲンキミルク たいげ水煮 豚かたロース 鶏 もも肉 しらす干し	精白米 じゃがいも 食パン グラニュー糖 食パン	にんじん たまねぎ トマト缶 カット オレンジマ レード キャベツ ひじき スイートコーン缶
16	金	あわごはん 炒りどり スパティエーサラダ アーサ汁 みかん	ゲンキミルク ヒラヤチー	プロセスチーズ 鶏もも肉 プレスパム 絹ご し豆腐 ゲンキミルク ツナ缶 鶏卵	精白米 あわ スパゲティ 小麦粉	にんじん ごぼう ささき だいこん 乾しいたけ 昆布 さやいんげん さやうり 干しぶどう あおさ 葉ねぎ うんしゅうみかん には
17	土	沖縄そば もずく酢 バナナ	ミルージュ ツナサンド	ゲンキミルク 鶏卵 ふたかたロース 丸大が まぼこ ツナ缶	沖縄そば グラニュー糖 食パン	葉ねぎ おきなわもずく きゅうり みかん缶 バナ な たまねぎ
19	月	ご飯 揚げ魚のあんかけ かぼちゃの含め 煮 シブイ汁 バイン缶	ゲンキミルク 梅サワーゼリー	口身魚 厚揚げ ゲンキミルク パル アガー	精白米 小麦粉 グラニュー糖 片栗粉 きび糖	ブルーン にんじん たまねぎ 青ピーマン かぼちゃ とうがん バイン缶 うめシロップ
20	火	麦ご飯 すまし汁 鶏唐揚げ 野菜炒め りんご	ゲンキミルク ソーメンタシヤー	鶏もも肉 ふたばら スライス ゲンキミルク ツナ缶	精白米 押麦 片栗粉 小麦粉 そうめ ん乾	しめじ えのきたけ 葉ねぎ にんじん キャベツ も やし りんご には
21	水	あわご飯 ナスのカレー煮 フルーツサラダ すまし汁	ゲンキミルク うむくじ天ぷら	豚ひき肉 合挽ミンチ ヨーグルト 絹ご し豆腐 ゲンキミルク	精白米 あわ くずでん粉	にんじん しめじ なす 生 たまねぎ みかん缶 バ ナナ 干しぶどう カットわかめ には
22	木	誕生会 (お弁当)	誕生会ケーキ アンパンマンジュース			ブルーン アンパンマンジュースりんご
23	金	勤労感謝の日				
24	土	焼きそば 大根和え物 オレンジ 味噌汁	ヤクルト 味噌おにぎり	ゲンキミルク ふたかたロース 削り節 油揚 げ	中華めん 生 精白米 三温糖	にんじん キャベツ たまねぎ だいこん しそ 栗 ネーブル とうがん
26	月	ご飯 おでん風煮 ほうれん草おひたし ブルーン	豆乳くずもち きになる野菜	ふたかたロース 焼き竹輪 揚げ豆腐 削り 節 豆乳 きな粉	精白米 イナムトウちこんやく くずでん粉 粉黒糖	だいこん にんじん 昆布 ほうれん草 ブルーン
27	火	スパゲティミートソース コーンスープ キャベツサラダ ぶどう	ゲンキミルク おにぎり	普通牛乳 豚ひき肉 豚レバー チーズ パルメザン 鶏卵 ゲンキミルク さけフレーク 瓶詰	スパゲティ 小麦粉 片栗粉 グラニュー 糖 精白米 ごま(白)	にんじん たまねぎ 乾しいたけ スイートコーン缶 セロリ キャベツ みかん缶 ぶどう 生 あおのり 糸十し
28	水	麦ご飯 ベジタブルカレー もずく酢 固形ヨーグルト	ゲンキミルク ココアホットケーキ	豚かたロース 固形ヨーグルト ゲンキミルク 鶏卵 普通牛乳	精白米 押麦 じゃがいも グラニュー糖 ホットケーキミックス	ネーブル にんじん たまねぎ かぼちゃ なす 生 おきなわもずく きゅうり みかん缶
29	木	あわご飯 みそ汁 魚のタルタルソース さつま芋胡麻和え オレンジ	ゲンキミルク ごまゼリー	ホキ 生 豆乳 鶏卵 ゲンキミルク 普通 牛乳 パールアガー	精白米 あわ 小麦粉 パン粉 さつまい も ごま(白) ごま ねり黒 はちみつ 粉黒糖	こまつな ほんしめじ 生 ピクルス スイート型 た まねぎ さやいんげん ネーブル
30	金	あわご飯 卵スープ 酢豚 大根サラダ みかん	ゲンキミルク 砂糖天ぷら	鶏卵 豚ばら スライス 中華油 ゲンキ ミルク	精白米 あわ 片栗粉 グラニュー糖 小 麦粉	バナナ 葉ねぎ カットわかめ にんじん たまねぎ 青ピーマン だいこん たんかん

材料などの都合により、献立を変更する場合があります