

平成29年度 11月献立表

ひまわりいしうち保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ	主要材料名		
				血や肉となる	熱や力になる	体の調子を整える
1	水	ごはん・ポークビーンズ 小松菜のおひたし・フルーツ	フレンチトースト 牛乳	豚肉 水煮大豆 かつお節 卵 牛乳	ごはん じゃがいも サラダ油 砂糖 食パン バター	人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ 小松菜 フルーツ
2	木	ごはん・さんまのかば焼き けんちん汁・フルーツ	バナナヨーグルト	さんま 豚肉 豆腐 油揚げ ヨーグルト スキムミルク	ごはん 小麦粉 サラダ油 砂糖 かたくり粉 里芋	人参 ごぼう 葉ねぎ バナナ フルーツ
4	土	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください)				
6	月	ごはん・ハッシュドビーフ フレンチサラダ・フルーツ	クッキー 牛乳	牛肉 ロースハム 卵 牛乳	ごはん ハヤシルウ サラダ油 砂糖 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース ホールトマト きゅうり キャベツ コーン フルーツ
7	火	ごはん・鮭のきのこ焼き 豚汁・フルーツ	ココアプリン 牛乳	鮭 豚肉 みそ 牛乳	ごはん 板こんにやく マヨネーズ 里芋 ココアプリンの素	しめじ えのき しいたけ 玉ねぎ 葉ねぎ 大根 人参 ごぼう フルーツ
8	水	ごはん・生揚げのそぼろ煮 チンゲン菜としらすのごま和え フルーツ	あげパン 牛乳	牛ひき肉 ちりめん 生揚げ きなこ 牛乳	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま 味パン サラダ油	人参 玉ねぎ いんげん 生姜 チンゲン菜 フルーツ
9	木	ジャムパン・コロケ キャベツのスープ・フルーツ	クラッカーサンド 牛乳	牛ひき肉 チーズ わかめ スキムミルク ベーコン ロースハム 牛乳	食パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 サラダ油 クラッカー イチゴジャム	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 葉ねぎ きゅうり フルーツ
10	金	ごはん・ポークソテー 切干大根のごまネーズ・フルーツ	さつま芋のレモン煮 牛乳	豚肉 ロースハム 牛乳	ごはん サラダ油 ごま 砂糖 マヨネーズ さつまいも	玉ねぎ 人参 小松菜 ケチャップ 切干大根 きゅうり レモン フルーツ
★	11 土	ちやんぼんめん きゅうりの酢の物・フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 かまぼこ えび わかめ ちりめん 牛乳	中華麺 サラダ油 砂糖 かたくり粉	人参 玉ねぎ 葉ねぎ キャベツ きゅうり フルーツ
13	月	ごはん・鶏肉の照り煮 ブロッコリーのおかか和え・フルーツ	お好み焼き 牛乳	鶏もも肉 かつお節 卵 ロースハム いりこ 青のり 牛乳	ごはん 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ 葉ねぎ ブロッコリー コーン キャベツ フルーツ
14	火	ごはん・スパニッシュオムレツ ひじきの炒め煮・フルーツ	みかんゼリー 牛乳	卵 ベーコン チーズ ひじき かまぼこ 油揚げ 豆腐 牛乳	ごはん じゃがいも 砂糖 サラダ油	ほうれん草 人参 玉ねぎ ケチャップ ピーマン みかん缶 フルーツ
15	水	ごはん・牛肉とごぼうの煮物 スパゲティサラダ・フルーツ	ほうれん草の ホットケーキ 牛乳	牛肉 ツナ スキムミルク 卵 牛乳	ごはん 糸こんにやく 砂糖 スパゲティ マヨネーズ ホットケーキミックス バター	ごぼう いんげん 人参 ほうれん草 きゅうり キャベツ コーン フルーツ
16	木	ごはん・クリームシチュー 小松菜のごま和え・フルーツ	おふラスク 牛乳	豚肉 スキムミルク チーズ ちりめん 牛乳	ごはん じゃがいも サラダ油 ごま 砂糖 麩 バター	玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 フルーツ
17	金	ごはん・白身魚の磯部揚げ 大根なます・みそ汁・フルーツ	きなこサンド 牛乳	白身魚 青のり わかめ ちりめん 豆腐 油揚げ みそ 煮干し粉 きなこ 牛乳	ごはん 小麦粉 ごま サラダ油 砂糖 味パン バター	大根 人参 玉ねぎ 葉ねぎ フルーツ
★	18 土	シーフードスパゲティ コンソメスープ・フルーツ	お菓子 牛乳	いか えび 牛乳	スパゲティ サラダ油	玉ねぎ 人参 ピーマン パセリ フルーツ
20	月	ごはん・麻婆白菜 切干大根の甘酢和え・フルーツ	ポップコーン 牛乳	豆腐 合いびき肉 ちくわ みそ ロースハム 牛乳	ごはん ごま サラダ油 砂糖 かたくり粉	人参 玉ねぎ 白菜 葉ねぎ 切干大根 ポップコーン フルーツ
21	火	ごはん・さばのカレー揚げ・さつま汁 ブロッコリー・フルーツ	黒ゴマトースト 牛乳	さば 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	ごはん 小麦粉 サラダ油 さつまいも 食パン 黒ゴマ バター 砂糖	人参 大根 ごぼう 葉ねぎ ブロッコリー フルーツ
22	水	ごはん・肉野菜炒め キャベツのごま和え・フルーツ	フルーツヨーグルト	豚肉 いか ちりめん ヨーグルト スキムミルク 牛乳	ごはん サラダ油 かたくり粉 ごま 砂糖	玉ねぎ ピーマン 人参 しめじ コーン キャベツ バナナ りんご 黄桃缶 フルーツ
★	24 金	きのこカレー チンゲン菜のおひたし・フルーツ	お誕生日ケーキ 牛乳	牛肉 ちりめん かつお節 卵 牛乳	ごはん じゃがいも 砂糖 カレールウ サラダ油 小麦粉 バター ホイップ	人参 玉ねぎ しいたけ しめじ グリンピース チンゲン菜 フルーツ
★	25 土	炒めビーフン キャベツとわかめの酢の物・フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 ちくわ わかめ 牛乳	ビーフン 砂糖 サラダ油	玉ねぎ キャベツ 干しいたけ ピーマン 豆苗 コーン 人参 フルーツ
27	月	ごはん・ピーマンの肉詰め・コンソメ スープ・粉ふきいも・フルーツ	プリンアラモード 牛乳	合いびき肉 卵 青のり ツナ ロースハム 牛乳	ごはん かたくり粉 パン粉 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 砂糖	ピーマン 葉ねぎ 玉ねぎ 人参 パセリ ニラ コーン フルーツ
28	火	ごはん・すき焼き風煮 ほうれん草のごまネーズ・フルーツ	さつまいも蒸しパン 牛乳	牛肉 豆腐 ちりめん スキムミルク 牛乳	ごはん 麩 かたくり粉 ごま 糸こんにやく サラダ油 マヨネーズ さつまいも 砂糖	白菜 玉ねぎ 人参 葉ねぎ 春菊 ほうれん草 フルーツ
29	水	ごはん・白身魚のピザ焼き・ひじき サラダ・かぼちゃスープ・フルーツ	白玉ポンチ 牛乳	白身魚 チーズ ロースハム ちりめん ひじき スキムミルク 牛乳	ごはん サラダ油 砂糖 ごま 白玉粉	玉ねぎ 人参 ピーマン 小松菜 かぼちゃ キャベツ パセリ フルーツ缶 フルーツ
30	木	うどん・かきあげ じゃこサラダ・フルーツ	ロールクッキー 牛乳	えび ちりめん 卵 かまぼこ 牛乳	うどん 小麦粉 サラダ油 砂糖 バター さつまいも	葉ねぎ レンコン 人参 玉ねぎ ピーマン 白菜 フルーツ

★印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。