平成30年度　11月　給食献立表　ひまわりいしうち保育園

日	曜	黄	献立名	団 血や肉になる	熱 熱や力になる	緑 体の調子を整える
1	木	ごはん	肉野菜炒め チンゲン菜としらすのごま和え フルーツ	豚肉 いか ちりめん	油 かたくり粉 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ しめじ コーン チンゲン菜 人参 フルーツ
		☆	お好み焼き・牛乳	卵 ハム 青のり 牛乳	小麦粉	葉ねぎ コーン キャベツ
2	金	ごはん	まりあげ スパゲティサラダ フルーツ	豆腐 鶏ひき肉 ひじき ツナ	かたくり粉 パン粉 砂糖 油 スパゲティ マヨネーズ	葉ねぎ 生姜 きゅうり キャベツ 人参 コーン フルーツ
		☆	小松菜のホットケーキ・牛乳	スキムミルク 卵 牛乳	ホットケーキミックス バター 砂糖	小松菜
5	月	うどん	かきあげ 大根なます フルーツ	えび かまぼこ わかめ ちりめん	さつまいも 小麦粉 油 ごま 砂糖	葉ねぎ れんこん 人参 玉ねぎ ピーマン 大根 人参 フルーツ
		☆	じゃこトースト・牛乳	ちりめん 牛乳	パン マヨネーズ	パセリ
6	火	ごはん	白身魚のきのこ焼き さつま汁 フルーツ	白身魚 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	マヨネーズ さつまいも	しめじ えのき しいたけ 玉ねぎ 葉ねぎ 人参 大根 ごぼう 葉ねぎ フルーツ
		☆	あべかわマカロニ・牛乳	きなこ 牛乳	マカロニ きなこ 砂糖	
7	水	ごはん	鶏肉の照り煮 ひじきサラダ フルーツ	鶏肉 ハム ちりめん ひじき	砂糖 ごま 砂糖 油 ごま	玉ねぎ 人参 さやいんげん 葉ねぎ ほうれん草 キャベツ フルーツ
		☆	豆乳パンケーキ・牛乳	豆乳 卵 豆腐 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 バター	
8	木	ごはん	ビーフシチュー フレンチサラダ フルーツ	牛肉 ハム	じゃがいも シチューの素 油 油 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース しめじ 人参 きゅうり キャベツ コーン フルーツ
		☆	フルーツヨーグルト・いりこ	ヨーグルト スキムミルク いりこ		黄桃缶 パイン缶 みかん缶
9	金	ごはん	生揚げのそぼろ煮 じゃこサラダ フルーツ	牛ひき肉 生揚げ ちりめん	じゃがいも 砂糖 油 砂糖	人参 玉ねぎ さやいんげん 生姜 白菜 コーン フルーツ
		☆	きなこドーナツ・牛乳	きなこ 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 油	
※ 10	土	／	ちゃんぽんめん ウインナー フルーツ	豚肉 かまぼこ えび ウインナー	中華麺 油 かたくり粉	人参 玉ねぎ 葉ねぎ キャベツ フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳		
12	月	ごはん	すき焼き風煮 切干大根の甘酢和え フルーツ	牛肉 焼き豆腐 ハム	麩 糸こんにゃく 油 砂糖 ごま 砂糖	白菜 玉ねぎ 人参 葉ねぎ 春菊 切干大根 人参 フルーツ
		☆	大学いも・牛乳	牛乳	さつまいも 油 ごま 砂糖	
13	火	ごはん	チーズコロッケ ブロッコリー キャベツのスープ フルーツ	牛ひき肉 チーズ わかめ ベーコン	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	人参 玉ねぎ グリンピース ブロッコリー キャベツ 人参 葉ねぎ フルーツ
		☆	五平餅・牛乳	みそ 牛乳	米 砂糖 ごま	
14	水	ごはん	鮭の黄金焼き 豚汁 フルーツ	鮭 チーズ 豚肉 みそ	マヨネーズ 里芋 板こんにゃく	人参 パセリ 大根 人参 ごぼう 葉ねぎ フルーツ
		☆	フルーツサンド・牛乳	牛乳	パン 生クリーム 砂糖	黄桃缶 パイン缶 みかん缶
15	木	ごはん	ポークチャップ ツナサラダ フルーツ	豚肉 ツナ	油 ごま	ピーマン 玉ねぎ 人参 ケチャップ 小松菜 キャベツ 人参 コーン フルーツ
		☆	ちんすこう・牛乳	牛乳	小麦粉 三温糖 油	
16	金	ごはん	千草焼き ひじきの炒め煮 フルーツ	卵 牛ひき肉 ひじき 大豆 かまぼこ 油揚げ	砂糖 油 油 砂糖	人参 ピーマン 玉ねぎ 干ししいたけ ピーマン 人参 フルーツ
		☆	さつまいも蒸しパン・牛乳	卵 牛乳	ホットケーキミックス 油 さつまいも	
※ 17	土	／	ミートスパゲティ コンソメスープ フルーツ	牛ひき肉 チーズ	スパゲティ 砂糖 油	人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ ホールトマト しめじ トマトピューレ 人参 玉ねぎ パセリ フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳		