

# 平成31年度11月献立表

ひまわりさかえこども園

日	曜日	献立名	3時のおやつ	主要材料名		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
1	金	ごはん フルーツ 麻婆白菜 パンサンデー	りんごゼリー 牛乳	豚肉 ちくわ 豆腐 みそ 卵 かまぼこ 寒天 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 春雨	玉葱 人参 白菜 ニラ 生姜 きゅうり 干しいたけ リンゴジュース
2	土	カレーピラフ わかめスープ フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 わかめ 牛乳	米	玉葱 人参 もやし パセリ コーン グリーンピース
5	火	バターロール フルーツ ポークビーンズ ツナサラダ	黒ごま蒸しパン いりこ 牛乳	豚肉 大豆 ツナ 卵 いりこ 牛乳	バターロール じゃが芋 ホットケーキミックス 黒ごま	人参 玉葱 キャベツ グリーンピース コーン 小松菜
6	水	ごはん フルーツ さんまのかば焼き けんちん汁	プリン 牛乳	さんま 豆腐 油揚げ ホエイパウダー 牛乳	米 米粉 片栗粉 里芋 こんにやく	大根 人参 ごぼう 豆苗
7	木	ごはん フルーツ さつま芋と鶏肉の旨煮 大根なます	ツナコーントースト 牛乳	鶏肉 わかめ ツナ 牛乳	米 片栗粉 さつま芋 ごま マヨネーズ 食パン	人参 玉葱 グリーンピース 生姜 大根 コーン
8	金	ごはん フルーツ 凍り豆腐の卵とじ さつま芋サラダ	お菓子ラスク 牛乳	凍り豆腐 卵 チーズ 牛乳	米 マヨネーズ お菓子 さつま芋 マーガリン	玉葱 人参 干しいたけ たけのこ グリーンピース きゅうり コーン
9	土	煮込み風うどん キャベツの甘酢和え フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 卵 かまぼこ 牛乳	うどん	玉葱 人参 ほうれん草 キャベツ
11	月	ごはん フルーツ 肉豆腐 春雨サラダ	お菓子 牛乳	牛肉 豆腐 ツナ コーン 牛乳	米 春雨 マヨネーズ	人参 玉葱 しめじ 葱 きゅうり
12	火	ごはん フルーツ 吉野煮 もやしナムル	揚げパン いりこ 牛乳	鶏肉 生揚げ いりこ きなこ 牛乳	米 片栗粉 じゃが芋 こんにやく ごま ごま油 味噌つけパン	大根 人参 れんこん いんげん もやし 小松菜 キャベツ
13	水	ごはん フルーツ 白身魚の磯辺揚げ さつま汁	ヨーグルト チーズ お茶	白身魚 青のり みそ いりこ 豆腐 油揚げ ヨーグルト チーズ	米 米粉 片栗粉 さつま芋 こんにやく	人参 大根 ごぼう 豆苗
14	木	ごはん フルーツ 鶏肉の照り煮 テンゲン菜としらすのごま和え	お菓子 牛乳	鶏肉 しらす干し 牛乳	米 ごま	玉葱 人参 しめじ いんげん テンゲン菜 キャベツ
15	金	ごはん フルーツ 筑前煮 和風サラダ	ジャムトースト 牛乳	鶏肉 昆布 うずら卵 わかめ かまぼこ 牛乳	米 じゃが芋 春雨 こんにやく 食パン いちごジャム	人参 ごぼう 大根 いんげん 干しいたけ きゅうり
16	土	焼きそば 粉ふき芋 フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 青のり 牛乳	中華麺 じゃが芋	人参 ピーマン 玉葱 キャベツ
18	月	ごはん フルーツ すき焼き風煮 柿なます	フライドポテト いりこ 牛乳	牛肉 豆腐 しらす干し わかめ いりこ 青のり 牛乳	米 こんにやく ごま じゃが芋	白菜 玉葱 人参 春菊 白葱 もやし 大根 柿
19	火	わかめごはん フルーツ かやくうどん キャベツのゆかり和え	大学芋 牛乳	鶏肉 かまぼこ わかめ 油揚げ 牛乳	うどん 黒ごま さつま芋 米	玉葱 ほうれん草 キャベツ 人参 干しいたけ
20	水	ごはん フルーツ 白身魚のおろし煮 さつま芋と昆布の含め煮	カップゼリー 牛乳	白身魚 昆布 牛乳	米 片栗粉 さつま芋	大根 人参 葱
21	木	バターロール フルーツ ポークシチュー フレンチサラダ	フルーツポンチ 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	バターロール じゃが芋	玉葱 人参 キャベツ 小松菜 グリーンピース コーン パイナップル・桃・みかん缶 バナナ
22	金	食パン フルーツ まじり揚げ スパゲティサラダ	ココアプリン お茶	鶏肉 豆腐 ひじき ツナ 牛乳	食パン 片栗粉 パン粉 スパゲティ マヨネーズ	生姜 玉葱 コーン きゅうり キャベツ 人参
25	月	ポークカレー 野菜サラダ フルーツ	ケーキ 牛乳	豚肉 卵 牛乳 ホイップクリーム	米 じゃが芋 小麦粉 マーガリン	人参 玉葱 グリーンピース コーン レーズン キャベツ きゅうり りんご
26	火	ごはん フルーツ おでん風煮 ほうれん草のおかか和え	うどんかりんとう 牛乳	鶏肉 さつま揚げ うずら卵 かつお節 牛乳	米 こんにやく うどん	大根 人参 干しいたけ いんげん ほうれん草 キャベツ
27	水	バターロール フルーツ ささみのカレー揚げ 野菜スープ	ヨーグルト チーズ お茶	鶏肉 ウィンナー ヨーグルト チーズ	バターロール じゃが芋 米粉 片栗粉	白菜 人参 玉葱 大根 いんげん
28	木	ごはん フルーツ 魚のねぎ味噌焼き 切干大根の煮物	さつま芋蒸しパン いりこ 牛乳	白身魚 白みそ かまぼこ いりこ 卵 牛乳	米 黒ごま さつま芋 ホットケーキミックス	ねぎ 人参 切干大根 いんげん 干しいたけ
29	金	ごはん フルーツ 白菜と肉団子のスープ ひじきとほうれん草のサラダ	あべ川マカロニ 牛乳	鶏肉 ひじき しらす干し きな粉 牛乳	米 春雨 片栗粉 マヨネーズ ごま マカロニ	大根 白菜 人参 テンゲン菜 コーン 豆苗 干しいたけ 生姜 ほうれん草 キャベツ
30	土	ちゃんぽん麺 じゃが芋のソテー フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 かまぼこ 牛乳	中華麺 片栗粉 じゃが芋	人参 玉葱 キャベツ 葱

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。

ゆり遠足

誕生日会