

令和 3年度 11月献立表

ひまわりさかえこども園

岩国防災
学習館
(ゆり組)

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	月	ごはん フルーツ 筑前煮 豆腐サラダ	さつま芋パイ いりこ 牛乳	鶏肉 昆布 豆腐 いりこ 牛乳	米 じゃが芋 さつま芋 こんにやく マヨネーズ 餃子の皮	人参 ごぼう 大根 いんげん 干しいたけ キャベツ 小松菜 レモン汁 コーン
2	火	ごはん フルーツ 白身魚のもみじ揚げ 白菜のみそ汁	ポップコーン 牛乳	白身魚 煮干しいりこ わかめ 油揚げ 牛乳	米 ポップコーン 小麦粉	人参 玉葱 白菜 豆苗
4	木	ごはん フルーツ 生揚げの中華風煮 じゃこサラダ	パイナップルゼリー 牛乳	豚肉 しらす干し 生揚げ 寒天 牛乳	米 ごま油 じゃが芋	人参 玉葱 生姜 いんげん キャベツ もやし パイナップルジュース
5	金	パン フルーツ チリコンカン フレンチサラダ	鮭わかめむすび 牛乳	豚肉 大豆 わかめ 鮭 牛乳	パン じゃが芋 米	玉葱 人参 しめじ コーン いんげん トマト缶 キャベツ パセリ 小松菜 グリーンピース
6	土	ひじきスパゲティ キャベツの甘酢和え フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 ひじき 牛乳	スパゲティ	ごぼう 人参 いんげん コーン キャベツ
8	月	ごはん フルーツ 肉団子の豆乳汁 ごぼうサラダ	人参クラッカー 牛乳	豚肉 豆腐 豆乳 白みそ 牛乳	米 マヨネーズ 小麦粉 片栗粉	生姜 人参 大根 白菜 葱 干しいたけ キャベツ 小松菜 ごぼう
9	火	ごはん フルーツ 鯖の竜田揚げ 卵の花の五目煮	いちごジャム蒸しパン いりこ 牛乳	鯖 おから ちくわ 豆乳 いりこ 牛乳	米 片栗粉 ごま油 こんにやく 小麦粉 イチゴジャム	生姜 人参 ごぼう いんげん 干しいたけ 玉葱
10	水	ごはん フルーツ 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ	フルーツ寒天 牛乳	豚肉 寒天 ツナ 牛乳	米 マヨネーズ マカロニ	玉葱 人参 コーン もやし しめじ 生姜 ピーマン キャベツ きゅうり バナナ みかん缶 パイン缶
11	木	ごはん フルーツ 凍り豆腐のそぼろ煮 磯香和え	フライドポテト 牛乳	鶏肉 凍り豆腐 海苔 ちくわ 牛乳	米 こんにやく じゃが芋 片栗粉	玉葱 人参 ごぼう 生姜 干しいたけ いんげん 小松菜 キャベツ
12	金	パン フルーツ 野菜たっぷりポトフ もやしのカレーサラダ	焼きおむすび 牛乳	ウィンナー 牛乳	パン じゃが芋 米	大根 人参 キャベツ 玉葱 セロリ パセリ もやし 小松菜
13	土	ちゃんぽん風うどん 粉ふき芋 フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 豆乳 かまぼこ 青のり 牛乳	うどん 片栗粉 じゃが芋	人参 玉葱 キャベツ 葱
15	月	パン フルーツ 里芋コロッケ 五目スープ	ひじきむすび 牛乳	豚肉 ひじき 油揚げ 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 里芋 じゃが芋 ごま油 米	人参 玉葱 もやし キャベツ 豆苗 グリーンピース
16	火	ごはん フルーツ 大豆の五目煮 切干大根のゴマネーズ	さつま芋と凍り豆腐 のかりんとう 牛乳	鶏肉 大豆 ツナ さつま揚げ 牛乳 凍り豆腐	米 里芋 ごま 片栗粉 マヨネーズ さつま芋 こんにやく	人参 玉葱 ごぼう 大根 干しいたけ いんげん きゅうり 切干大根
17	水	ごはん フルーツ 赤魚のごまみそ焼き 春雨スープ	クラッカーサンド (あんこ) 牛乳	赤魚 鶏肉 牛乳	米 ごま 春雨 ごま油 クラッカー こしあん	人参 玉葱 キャベツ ニラ 生姜 干しいたけ
18	木	ごはん フルーツ 肉豆腐 こんこん和え	あべかわマカロニ 牛乳	豚肉 豆腐 油揚げ きな粉 牛乳	米 こんにやく マカロニ	人参 玉葱 しめじ 葱 小松菜 キャベツ
19	金	ごはん フルーツ ささみのトマトソースかけ ジュリアンスープ	フルーツミックスゼリー いりこ 牛乳	鶏肉 ウィンナー 寒天 いりこ 牛乳	米 春雨	玉葱 人参 しめじ にんにく 大根 トマト缶 パセリ セロリ えのき茸 豆苗 フルーツミックスジュース
20	土	保育参観日				
22	月	塩むすび フルーツ かやくうどん かき揚げ	あんこきな粉クッキー いりこ 牛乳	鶏肉 油揚げ いりこ きな粉 豆乳 牛乳	米 うどん 小麦粉 米粉 こしあん さつま芋	玉葱 人参 ほうれん草 干しいたけ いんげん
24	水	ごはん フルーツ 白身魚の甘酢あんかけ のっぺい汁	りんごとさつま芋の 甘煮 牛乳	白身魚 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 里芋 こんにやく さつま芋	玉葱 人参 ピーマン たけのこ 大根 ごぼう 葱 リンゴ レモン汁
25	木	きのこカレー 野菜サラダ フルーツ	誕生日スイーツ 牛乳	鶏肉 豆乳ホイップ 豆乳 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 ブルーベリージャム	人参 玉葱 しめじ エリンギ キャベツ きゅうり りんご 干しぶどう コーン いんげん
26	金	パン フルーツ ポークチャップ ウィンナーポテトのオープン焼き	ゆかりむすび 牛乳	豚肉 ウィンナー 牛乳	パン じゃが芋 米 マヨネーズ	玉葱 人参 キャベツ しめじ いんげん コーン パセリ しそ
27	土	五目炊き込みご飯 豆腐のすまし汁 フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 油あげ わかめ 豆腐 牛乳	米	人参 ごぼう しめじ いんげん 干しいたけ 玉葱 葱
29	月	ごはん フルーツ 白身魚の磯辺揚げ かぼちゃサラダ	黒糖蒸しパン 牛乳	白身魚 青のり ツナ 豆乳 牛乳	米 小麦粉 黒砂糖 マヨネーズ	南瓜 きゅうり 人参 コーン
30	火	ごはん フルーツ 麻婆豆腐 ひじきナムル	お麩ラスク 牛乳	豚肉 豆腐 ちくわ 赤みそ ひじき ツナ 牛乳	米 ごま ごま油 お麩 片栗粉	人参 玉葱 もやし ニラ 生姜 干しいたけ キャベツ

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。

誕生日会