

令和4年度 11月 給食献立表

ひまわりいしうちこども園

日 曜	黄	献立名	主要材料		
			赤 血や肉になる	黄 熱や力になる	緑 体の調子を整える
1	火	ごはん まりあげ マカロニサラダ フルーツ	豆腐 鶏ひき肉 ひじき	かたくり粉 パン粉 砂糖 油 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 葱 しょうが 人参 きゅうり コーン キャベツ フルーツ
		☆ さつま芋のレモン煮・牛乳	牛乳	さつま芋 砂糖	レモン
		遠足・お弁当の日(おかず入りのお弁当を持ってきてください。)			
2	水	☆ 青のりラスク・牛乳	牛乳 青のり	マヨネーズ パン	
4	金	ごはん 白身魚の磯部揚げ レバニラ炒め 鶏肉と野菜のみそ汁 フルーツ	白身魚 青のり 鶏レバー 鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ	小麦粉 油 砂糖	しょうが 玉ねぎ 人参 ニラ キャベツ ほうれん草 しめじ フルーツ
		☆ おにぎり・牛乳	牛乳 かつお節 ちりめん	米	
5	土	ちゃんぽん麺 いんげんのごま和え フルーツ	豚肉 かまぼこ えび	中華麺 油 かたくり粉 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ 葱 キャベツ いんげん 人参 フルーツ
		☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
7	月	ごはん さばの塩焼き チンゲン菜としらすのごま和え けんちん汁 フルーツ	さば ちりめん 豚肉 豆腐 油揚げ	ごま 砂糖 油	チンゲン菜 人参 大根 人参 ごぼう 葱 フルーツ
		☆ 豆乳パンケーキ・牛乳	牛乳 豆乳 卵 絹豆腐	砂糖 ホットケーキミックス バター	
8	火	ごはん コロッケ 小松菜のチーズ和え フルーツ	牛ひき肉 スキムミルク チーズ ちりめん	さつまいも じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 フルーツ
		☆ ココアプリン・昆布	牛乳 昆布	ココアプリンの素	
9	水	ごはん スパニッシュオムレツ ひじきの炒め煮 フルーツ	卵 ベーコン 牛乳 チーズ ひじき 豆腐 かまぼこ 油揚げ	じゃがいも 砂糖 油	ほうれん草 人参 玉ねぎ ケチャップ ピーマン 人参 フルーツ
		☆ ごまみそクッキー・牛乳	牛乳 みそ	小麦粉 三温糖 ごま ごま油 油	
10	木	ごはん 高野豆腐のオランダ煮 小魚和え フルーツ	凍り豆腐 鶏肉 ちりめん	じゃがいも かたくり粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン ほうれん草 もやし 人参 白菜 フルーツ
		☆ メロンゼリー・牛乳	牛乳	ゼリーの素	
11	金	ごはん ポークソテー ほうれん草のごま和え フルーツ	豚肉	油 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 小松菜 ケチャップ ほうれん草 人参 フルーツ
		☆ お好み焼き・牛乳	牛乳 卵 ハム 青のり	小麦粉	キャベツ 葱 コーン
12	土	ミートスパゲティ コンソメスープ フルーツ	牛ひき肉 粉チーズ わかめ	砂糖 油 スパゲティ	人参 玉ねぎ ピーマン ホールトマト しめじ トマトピューレ ケチャップ 玉ねぎ 人参 コーン 葱 フルーツ
		☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
14	月	ごはん 生揚げのきのこあんかけ 切干大根のごまネーズ フルーツ	生揚げ 鶏ひき肉 ハム	砂糖 かたくり粉 ごま 砂糖 マヨネーズ	しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 いんげん しいたけ 切干大根 小松菜 フルーツ
		☆ あべかわマカロニ・牛乳	牛乳 きな粉	マカロニ 砂糖	
15	火	ごはん クリームシチュー フレンチサラダ フルーツ	豚肉 牛乳 スキムミルク 粉チーズ ハム	じゃがいも 油 シチューの素 油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース 人参 きゅうり キャベツ フルーツ
		☆ ヨーグルト・いりこ	ヨーグルト いりこ		
16	水	ごはん 八宝菜 バンサンスー フルーツ	豚肉 うずら卵 えび 卵 かまぼこ	油 砂糖 春雨 ごま ごま油 油 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン コーン しいたけ 人参 玉ねぎ きゅうり フルーツ
		☆ フレンチトースト・牛乳	牛乳 卵 バター	パン	
17	木	きのこカレー じゃこサラダ フルーツ	牛肉 ちりめん	米 じゃがいも カレールウ 油 油 砂糖	人参 玉ねぎ しいたけ しめじ グリンピース 白菜 コーン フルーツ
		☆ クレープ・牛乳	牛乳	クレープの皮 ホイップ	黄桃缶 パイン缶 バナナ

※

※



※