

# 2023年 11月 献立表

日曜	主食 (乳児)	献立	材 料 名		
			熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)
1 (水)	ご飯	さばの味噌煮 いんげんのごま和え すまし汁 ☆牛乳・チーズポテト	砂糖 すりごま、砂糖  フレンチポテト、油	さば、みそ  木綿豆腐、こんぶ  牛乳、粉チーズ	しょうが いんげん、にんじん にんじん、えのきたけ、みつば
2 (木)	ご飯	 ☆牛乳・パイナップルゼリー・昆布	秋の遠足(お弁当の日)		
4 (土)	中華麺	みそラーメン さつま揚げと人参のきんぴら ☆牛乳・お菓子・果物	中華麺 油、ごま  お菓子	豚肉、みそ、かまぼこ、わかめ さつま揚げ  牛乳	もやし、たまねぎ、にんじん、コーン、葉ねぎ にんじん  果物
6 (月)	ご飯	すき焼き風煮 切干大根の甘酢和え 果物 ☆牛乳・杏仁豆腐	系弱、砂糖、おつゆふ、油 いりごま  砂糖	焼き豆腐、牛肉(もも)、牛肉(ばら) ロースハム(1cm幅短冊切り)  牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、しゅんぎく、葉ねぎ こまつな、切り干しだいこん、にんじん 果物  もも缶、みかん缶、かんてん
7 (火)	ご飯	凍り豆腐の卵とじ マカロニサラダ 果物 ☆牛乳・アップルパイ	砂糖、油 マカロニ、マヨネーズ  ぎょうざの皮、揚げ油、砂糖	卵、凍り豆腐  牛乳	にんじん、たまねぎ、にら キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン 果物  りんご、レモン果汁
8 (水)	ご飯	豚肉の生姜焼き 小松菜のおひたし 果物 ☆牛乳・クラッカーサンド(チーズ)	油  クラッカー	豚肉 かつお節  牛乳・スライスチーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、しょうが こまつな、キャベツ、にんじん 果物  いちごジャム
9 (木)	ご飯	まり揚げ ブロッコリー むらくもスープ ☆牛乳・カレーパン	揚げ油、パン粉、砂糖、片栗粉 片栗粉  ロールパン、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、ひじき 卵  牛乳・牛豚合いびき肉	葉ねぎ、しょうが ブロッコリー たまねぎ、にんじん  たまねぎ、にんじん
10 (金)	ご飯	ぶりの照り焼き キャベツのしそひじき和え 生揚げのみそ汁 ☆牛乳・フルーチェ(りんご)・お菓子	砂糖  フルーチェの素、お菓子	ぶり しそひじき 厚揚げ、みそ、煮干し、わかめ  牛乳	キャベツ たまねぎ、にんじん  りんご
11 (土)	ビーフン	汁ビーフン 粉ふき芋 ☆牛乳・お菓子・果物	ビーフン、片栗粉、油 メークイン  お菓子	豚肉 あおのり  牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ  果物
13 (月)	ご飯	麻婆白菜 パンサンスー 果物 ☆牛乳・お麩ラスク	いりごま、片栗粉、油、砂糖 緑豆春雨、油、ごま、ごま油  マーガリン、おつゆふ、砂糖	木綿豆腐、合いびき肉、みそ、ちくわ 鰯系卵、かまぼこ  牛乳	はくさい、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ きゅうり、にんじん、たまねぎ 果物  さけ
14 (火)	パン	魚のポテトフレーク焼き コーンソテー ジュリアンスープ ☆牛乳・みかん・お菓子	マヨネーズ、マッシュポテト 油 緑豆春雨  お菓子	さけ  ウインナー  牛乳	コーン、いんげん たまねぎ、だいこん、にんじん、えのきたけ、セロリ、トウモロコシ  みかん
15 (水)	ご飯	シーフードカレー えのきと小松菜の和え物 果物 ☆牛乳・お誕生日ケーキ(りんごケーキ)	メークイン、油 ごま油  小麦粉、無塩バター、砂糖	ベーコン、えび、いか、ツナ、スキムミルク  牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、グリーンピース こまつな、えのきたけ、キャベツ、にんじん 果物  りんご

※ 8日・・・クラッカーサンド作り(幼児組)

22日・・・わかめおむすび作り(幼児組)