

令和5年度 11月 給食献立表

ひまわりいしうちこども園

日	曜	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	水	う どん はす入りかきあげ チンゲン菜のおひたし フルーツ	えび 卵 かつお節 ちりめん	小麦粉 油 さつまいも	れんこん 人参 玉ねぎ ピーマン チンゲン菜 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
2	木	秋の遠足会 お弁当の日(おかず入りのお弁当をもってきてください。)			
4	土	ちゃんぽんめん 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 片栗粉 ごま 砂糖	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	
6	月	れんこんのつくね 切干大根のパリパリサラダ キャベツのスープ フルーツ	鶏ひき肉 卵 ハム ひじき わかめ ベーコン	砂糖 片栗粉 油 マヨネーズ ごま	れんこん 人参 しいたけ 生姜 切干大根 きゅうり 人参 キャベツ 人参 葱 フルーツ
		☆ フルーチェ・いりこ	牛乳 いりこ	フルーチェの素	黄桃缶
7	火	ハッシュドビーフ ひじきサラダ フルーツ	牛肉 ハム ちりめん ひじき	油 砂糖 油 ごま	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース ホールトマト 小松菜 フルーツ
		☆ ギョーザピザ・牛乳	ウインナー チーズ 牛乳	餃子の皮	コーン ピーマン ケチャップ
8	水	白身魚のきのこ焼き さつまいも汁 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	玉ねぎ えのき しいたけ しめじ パセリ 人参 大根 ごぼう 葱 フルーツ
		☆ クラッカーサンド・牛乳	ハム チーズ 牛乳	クラッカー いちごジャム	きゅうり
9	木	五目炒り豆腐 ごぼうサラダ フルーツ	豆腐 牛ひき肉 卵 ツナ	砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ ごぼう きゅうり 人参 フルーツ
		☆ 青のりラスク・牛乳	青のり 牛乳	パン マヨネーズ	
10	金	豚肉の生姜焼き 春雨の酢の物 フルーツ	豚肉	油 春雨 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 きゅうり コーン 人参 フルーツ
		☆ 豆腐ドーナツ・牛乳	豆腐 スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖	
11	土	野菜たっぷりカルピうどん ブロッコリーサラダ フルーツ	牛肉 卵	うどん 片栗粉 ごま油	人参 大根 しいたけ 葱 もやし ブロッコリー コーン フルーツ
		☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
13	月	さんまのかば焼き 里芋のごま和え チンゲン菜のスープ フルーツ	さんま 卵 ベーコン	小麦粉 油 砂糖 片栗粉 里芋 ごま 砂糖 ごま油	小松菜 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 フルーツ
		☆ 五平餅・牛乳	みそ 牛乳	米 ごま 砂糖	
14	火	牛肉の甘辛煮 小松菜のおひたし フルーツ	牛肉 かつお節	砂糖	生姜 かぼちゃ しめじ いんげん 人参 小松菜 人参 フルーツ
		☆ フレンチトースト・牛乳	卵 牛乳	パン バター 砂糖	
15	水	凍り豆腐の炒め煮 バンサンズ フルーツ	凍り豆腐 えび 昆布 卵 かまぼこ	油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま ごま油 油 砂糖	人参 グリンピース しいたけ 人参 きゅうり 玉ねぎ フルーツ
		☆ おにぎり・牛乳	昆布 牛乳	米 ごま	
16	木	鮭のムニエル レバニラ炒め 豆乳みそスープ フルーツ	鮭 鶏レバー 豆乳 ウインナー みそ	小麦粉 バター 砂糖 じゃがいも	生姜 玉ねぎ 人参 ニラ 玉ねぎ ブロッコリー フルーツ
		☆ バナナヨーグルト・いりこ	ヨーグルト スキムミルク いりこ		バナナ
17	金	きのこカレー じゃこサラダ フルーツ	ウインナー スキムミルク ちりめん	米 じゃがいも 油 カレールウ 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
		☆ ミニパフェ・牛乳	スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス プリンの素 ヨーグルトペースト	バナナ ミックスフルーツ

※



※

