

2021年11月



献立表



日付	献立	材 料 名			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01月	さつまいも、油、パン粉、米	さつまいも、油、パン粉、米	焼き豆腐、鶏もも肉、ウインナー	かき、ブロッコリー、だいこん、コーン缶、にんじん、ごぼう、ねぎ	米みそ(甘みそ)、マヨネーズ
02火	松風焼き、だいこんサラダ、ミニトマト、すまし汁(麩・ねぎ)、ごはん80g(未満児)、麦茶	パン粉、油、砂糖、焼ふ(板ふ)、ごま油、ごま、米	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、けずり節	だいこん、ねぎ、ミニトマト、にんじん、葉ねぎ、コーン缶、刻みこんぶ	しょうゆ、酢、米みそ(甘みそ)
04木	コロッケ、レタスのサラダ、すまし汁(かまぼこ・みつば)、ごはん80g(未満児)、麦茶	じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、米	豚ひき肉、かまぼこ、ハム、卵、けずり節	きゅうり、たまねぎ、レタス、にんじん、糸みつば、刻みこんぶ	マヨネーズ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう
05金	肉うどん、蓮根のきんぴら、型抜きチーズ、ふりかけ鉄の助、ごはん50g(未満児)、麦茶	ゆでうどん、油、砂糖、ごま、米	卵、豚肉(ばら)、型抜きチーズ、けずり節	れんこん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ふりかけ鉄之助	しょうゆ、酢、酒
06土	ラーメン、一口ゼリー、麦茶	ゆで中華めん、	卵、焼き豚、なると	たけのこ(塩蔵しなちく)、一口ゼリー	しょうゆラーメンスープ、中華スープ
08月	秋のシチュー、ウインナーソーテー、ミニトマト1個、ミニカップゼリー、ごはん80g(未満児)、麦茶	じゃがいも、小麦粉、バター、油、米	鶏もも肉、ウインナー、脱脂粉乳	たまねぎ、ミニカップゼリー、にんじん、ミニトマト、しめじ、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)	コンソメ、食塩
09火	鶏肉のゴマ風味焼き、ひじき炒め煮、レタス、みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)、ごはん80g(未満児)、麦茶	じゃがいも、上新粉、小麦粉、ごま、油、砂糖、米	鶏もも肉、油揚げ、けずり節、	たまねぎ、にんじん、レタス、ひじき、刻みこんぶ、しょうが	だし汁、米みそ(甘みそ)、しょうゆ、酒
10水	かわいいの煮付け、ごぼうの炒め物、レタス、ワカメスープ、りんご1/8、ごはん80g(未満児)、麦茶	砂糖、ごま、油、米	かわいい、豚肉(ばら)	りんご、にんじん、たまねぎ、ごぼう、レタス、刻みこんぶ、しょうが、わかめ(乾)	しょうゆ、酒、コンソメ
11木★ お楽しみ	赤飯、エビフライ、コーンサラダ、レタス、みそ汁(豆腐・わかめ)、温州みかん1/2、麦茶	もち米、米、油、パン粉、小麦粉、ごま	えび、絹ごし豆腐、ハム、卵、あずき(乾)、けずり節	みかん、コーン缶、きゅうり、レタス、刻みこんぶ、わかめ(乾)	米みそ(甘みそ)、フレンチドレッシング(分離型)、食塩
12金	かぼちゃのグラタン、胡瓜もみ、ミニトマト1個、コーンスープ、カルシウムふりかけ(鮭)、ごはん80g(未満児)、麦茶	バター、小麦粉、砂糖、パン粉、米	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、粉チーズ	きゅうり、かぼちゃ、コーン缶、ミニトマト、たまねぎ、Caふりかけ(鮭)、葉ねぎ、マッシュルーム缶、パセリ	食塩、コンソメ、酢、黒こしょう、こしょう
13土	ソーメン、温州みかん1/2、麦茶	ゆで手延そうめん・手延ひやむぎ、	卵、なると、けずり節	みかん、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ
15月	保育園ハヤシ、わかめサラダ、チーズキャッチ(1個)、ごはん80g(未満児)、麦茶	じゃがいも、油、米	牛肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、ハム、チーズキャッチ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)、わかめ(乾)	ハヤシルウ、ケチャップ、しょうゆ、酢

※都合により食材が変更することがあります。

日付	献立	材 料 名			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
16 火	鮭のごまマヨネーズ焼き、キャベツ・ニンジンのおかか和え、みそ汁(青菜・油揚げ)、温州みかん1/2、ごはん80g(未満児)、麦茶	小麦粉、ごま、油、米	さけ、けずり節、油揚げ、粉チーズ、かつお節	みかん、キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、刻みこんぶ	マヨネーズ、米みそ(甘みそ)、しょうゆ、食塩、こしょう
17 水	おでん(ウインナー)、胡瓜の昆布和え、りんご1/8、味ごま、ごはん80g(未満児)、麦茶	さといも、板こんにゃく、ごま、米	卵、さつま揚げ、ウインナー、けずり節	だいこん、りんご、きゅうり、塩こんぶ、刻みこんぶ	しょうゆ
18 木	牛すきやき風煮、かまぼこと胡瓜の酢の物、みそ汁(麩・わかめ)、ごはん80g(未満児)、麦茶	しらたき、砂糖、、油、焼ふ(板ふ)、米	焼き豆腐、牛肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、ちくわ、かまぼこけずり節	はくさい、きゅうり、葉ねぎ、刻みこんぶ、わかめ(乾)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、酢
19 金	マーボー大根、もやし中華サラダ、ミニトマト1個、バナナ1/3、ごはん80g(未満児)、麦茶	油、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま、米	豚ひき肉、焼き豚	だいこん、緑豆もやし、バナナ、きゅうり、葉ねぎ、ミニトマト、しょうが	米みそ(甘みそ)、しょうゆ
20 土	スパゲティーミートソース、コンソメスープ、バナナ1/3、麦茶	スパゲッティ、油	豚ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、バナナ、にんじん、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、マヨネーズ、米みそ(甘みそ)、コンソメ、ウスターソース、食塩、こしょう
22 月	豚汁、スクランブルエッグ、ブロッコリー(ごまドレ)、オレンジ1/8、ごはん80g(未満児)、麦茶	じゃがいも、板こんにゃく、砂糖、バター、米	卵、絹ごし豆腐、豚細切れ肉	ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、オレンジ、にんじん、ねぎ、ごぼう、刻みこんぶ	米みそ(甘みそ)、ごまドレッシング
24 水 ★ お楽しみ	夕焼けごはん、鶏肉吉野揚げ、ミモザサラダ(ブロッコリー)、すまし汁(豆腐・葱)、うさぎりんご、麦茶	米、油、片栗粉、砂糖、ごま	鶏もも肉、絹ごし豆腐、卵、ハム、しらす干し、けずり節	りんご、ブロッコリー、にんじん、葉ねぎ、刻みこんぶ	マヨネーズ、しょうゆ、食塩、酒
25 木	魚の揚げ煮、バンサンスウ、レタス、みそ汁(なめこ・豆腐)、ごはん80g(未満児)、麦茶	砂糖、油、はるさめ、片栗粉、ごま油、米	かじき、絹ごし豆腐、ハム、けずり節	なめこ、きゅうり、レタス、にんじん、葉ねぎ、刻みこんぶ	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、酢、
26 金	やきそば、大根のきんぴら、すまし汁(えのき・ほうれんそう)、ふりかけ鉄の助、ごはん50g(未満児)、麦茶	焼きそばめん、油、ごま、砂糖、米	豚肉(ばら)、けずり節	だいこん、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、ふりかけ鉄の助、緑豆もやし、刻みこんぶ、紅しょうが	しょうゆ、ウスターソース、中濃ソース、食塩
27 土	かきたまうどん、一口ゼリー、麦茶	ゆでうどん、片栗粉	卵、なると、豚肉(ばら)、けずり節	ほうれんそう、一口ゼリー	マヨネーズ、しょうゆ、食塩
29 月	けんちん汁、鶏レバー甘辛煮、華風キュウリ、ミニトマト1個、ごはん80g(未満児)、麦茶	さといも、板こんにゃく、砂糖、油、ごま、ごま油、米	鶏レバー、木綿豆腐、豚細切れ肉、けずり節、油揚げ	きゅうり、にんじん、だいこん、ミニトマト、葉ねぎ、刻みこんぶ、しょうが	しょうゆ、酢
30 火	ウイング甘辛煮、ほうれん草とコーンのソテー、レタス、みそ汁(もやし・油揚げ)、ごはん80g(未満児)、麦茶	無塩バター、砂糖、米	若鶏ウイング、けずり節、油揚げ	もやし、ほうれんそう、コーン缶、レタス、刻みこんぶ	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、酢、食塩、こしょう

※都合により食材が変更することがあります。