

# 11月 こんだてひょう

\*献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります

| 日  | 曜  | 主 食 | 副 食                              |   | おやつ                                 | 主な材料                    |   |
|----|----|-----|----------------------------------|---|-------------------------------------|-------------------------|---|
|    |    |     | お か ず                            | 汁 物   |                                     |                         |   |
| 1  | 一  | 木   | ごはん                              | 肉じゃが<br>▽ きゅうりとわかめの酢の物                                  | あおさのみそ汁                             | ○<br>焼きりんご<br>●牛乳       | 七分米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・白滝・いんげん・きゅうり・わかめ・しらす干し・もやし・鶏ささみ・大根・あおさ・長ネギ・豆腐・りんご・バター・てんさい糖                      |
| 2  | 16 | 金   | ごはん                              | ▼ ごぼうとかぼちゃの煮付け<br>ブロッコリーとツナの昆布和え                        | 鶏団子鍋                                | ♣<br>焼きそば<br>●牛乳        | 七分米・ごぼう・かぼちゃ・人参・豚ひき肉・ブロッコリー・ツナ缶・昆布・キャベツ・鶏ひき肉・玉ねぎ・生姜・白菜・春雨・長ネギ・小松菜・大根・里芋・しめじ・舞茸・焼きそば麺・にら・ソース         |
| 5  | 19 | 月   | ♣<br>ブロッコリーと<br>鶏肉の Pasta        | □ ホットサラダ  | 里芋とわかめのスープ                          | ●牛乳<br>サムゲタン            | スパゲティ・ブロッコリー・鶏肉・れんこん・しめじ・にんにく・エリンギ・玉ねぎ・かぼちゃ・れんこん・じゃが芋・加ワワ・ごぼう・かぶ・ねりごま・里芋・豚ひき肉わかめ・白菜・七分米・生姜          |
| 6  | 20 | 火   | 炊きこみごはん                          | 鶏の唐揚げ<br>ほうれん草のおひたし                                     | かぶと油揚げのみそ汁                          | ♣<br>マカロニソテー<br>●牛乳     | 七分米・豚ひき肉・たけのこ・人参・生姜・舞茸・しめじ・鶏肉・コーンスターチ・ほうれん草・キャベツ・もやし・かつお節・かぶ・油揚げ・貝割れ大根・にら・マカロニ・玉ねぎ・ピーマン             |
| 7  | 21 | 水   | ♣◆○<br>ロールパン                     | ▼ ラタトゥイユ<br>▲▽ ひじきとれんこんのマヨ和え                            | ▼ かぼちゃのスープ                          | ○●<br>きのこのチーズリゾット<br>麦茶 | ロールパン・鶏肉・玉ねぎ・黄パプリカ・赤パプリカ・ピーマン・人参・なす・エリンギ・じゃが芋・ひじき・れんこん・きゅうり・ブロッコリー・マヨネーズ・かぼちゃ・豆乳・しめじ・七分米・牛乳チーズ・鶏ひき肉 |
| 8  | 22 | 木   | ごはん                              | ▼ 豚肉の生姜焼き<br>切り干し大根の煮物                                  | 豆腐と長ねぎのみそ汁                          | ●牛乳<br>さつま芋メープル         | 七分米・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・なす・ちんげん菜・赤パプリカ・黄パプリカ・キャベツ・切り干し大根・油揚げ・いんげん・大豆・小松菜・豆腐・長ネギ・三つ葉・えのき・さつま芋・メープルシロップ      |
| 9  | 30 | 金   | ごはん                              | ▽ グリーンサラダ   | ●○<br>鮭ときのこの和風シチュー                  | カレーピラフ<br>麦茶            | 七分米・レタス・きゅうり・ブロッコリー・アスパラ・人参・赤パプリカ・じゃこ・鮭・しめじ・舞茸・玉ねぎ・牛乳・里芋・じゃが芋・バター・白みそ・米粉・豚ひき肉・ピーマン・カレー粉             |
| 10 | 24 | 土   | 甘辛丼                              | 鶏と里芋の煮物   | 白菜のみそ汁                              | りんご/おせんべい<br>●牛乳        | 七分米・豚肉・れんこん・ごぼう・人参・赤パプリカ・鶏肉・里芋・大根・かぶ。かぶ葉・白菜・じゃが芋・わかめ・舞茸・りんご・醤油・てんさい糖・みりん・みそ                         |
| 12 | 26 | 月   | ♣▼<br>カレーうどん                     | ▼ 焼き野菜のだし浸し<br>里芋と厚揚げの煮物                                |                                     | ●牛乳<br>フライドポテト          | 乾麺・人参・玉ねぎ・豚肉・なす・ほうれん草・じゃが芋・しめじ・舞茸・カレー粉・かぼちゃ・かぶ・ブロッコリー・カリフラワー・赤パプリカ・黄パプリカ・里芋・厚揚げ・大根・長ネギ・なたね油         |
| 13 | 27 | 火   | パエリア <small>(世界の料理:スペイン)</small> | ▼▽ チリンドロン(チキンのトマト煮)<br>スペイン風ポテトサラダ                      | ♣<br>ソパデアホ <small>(にんにくスープ)</small> | ●牛乳<br>ポップコーン           | 七分米・鶏肉・いか・あさり缶・玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ・にんにく・アスパラ・レモン・ズッキーニ・なす・トマト缶・パプリカ粉・じゃが芋・トマト・ツナ缶・キャベツ・パン粉         |
| 14 | 28 | 水   | ごはん                              | 鮭のちゃんちゃん焼き <small>(郷土料理:北海道)</small><br>▽ かぶとキャベツのおかか和え | ▼<br>れんこんと大根のみそ汁                    | ♣◇<br>柿と栗のケーキ<br>●牛乳    | 七分米・鮭・キャベツ・玉ねぎ・にら・もやし・人参・しめじ・かぶ・きゅうり・ブロッコリー・れんこん・大根・白菜・ごぼう・かぼちゃ・いんげん・ホットケーキMix・柿・栗・ベーキングパウダー        |
| 15 | 29 | 木   | ▼<br>麻婆なす丼                       | ▽ 春雨ときゅうりの中華和え  | わかめスープ                              | ●牛乳<br>焼き芋              | 七分米・豚ひき肉・なす・長ネギ・にら・人参・ごま油・赤みそ・コーンスターチ・春雨・きゅうり・ハム・もやし・レタス・赤パプリカ・わかめ・大根・里芋・さつま芋                       |
| 17 | 一  | 土   | ごはん                              | じゃが芋のきんぴら<br>小松菜の海苔和え                                   | きのこと油揚げのみそ汁                         | ●牛乳<br>柿/おせんべい          | 七分米・じゃがいも・豚肉・大根・ごぼう・ブロッコリー・小松菜・もやし・鶏ひき肉・人参・海苔・しめじ・えのき・油揚げ・長ネギ・柿・てんさい糖・醤油・みそ                         |

〈今月の予定〉  
6日(火)デザインワークかもめ  
8日(木)全園児健診  
9日(金)炊き出し訓練  
13日(火)デザインワークつばめ  
15日(木)焼き芋 Party  
20日(火)避難訓練  
22日(木) 乳児健診



アレルギー対応が必要な食品を使用する献立  
●:「牛乳」 ○:「乳製品」 ◆:「卵」 ▲:「マヨネーズ」 ♣:「小麦・小麦製品」  
□:「ごま」 ♪:「エビ」 \* :「すいか」 ◎:「アーモンド」 ●:「ココナッツ油」 ◇:「栗」  
▽:「きゅうり・ズッキーニ」 ▼:「なす・かぼちゃ」 △:「冬瓜」