

11月献立表

* 献立は、行事や材料の都合などで変更になる場合があります
* このほかに0・1・2歳児は午前中に牛乳のおやつがあります

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材 料 名		
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 15・29 (土)	ひき肉とねぎのチャーハン もやしの和風和え 野菜たっぷりスープ	麦茶 さつま芋クッキー	水稲穀粒(七分つき米)／ごま(白) なたね油／ごま油／さつまいも／薄力粉 てんさい糖／ソフトタイプマーガリン さつまいもでん粉	豚ひき肉／まぐろ缶詰(水煮)	ねぎ／葉ねぎ／玉葱／とうもろこし缶詰 りょくとうもやし／にんじん／えのきたけ きゅうり／キャベツ
4 ・ 18 (火)	ソフトフランス 鶏肉の香草焼き ツナグリーンサラダ ボルシチ☆シ	牛乳 焼きりんごゼリーと 袋菓子(水族館クッキー) 0歳クラス(ぼんせん)	フランスパン／薄力粉／パン粉 オリーブ油／なたね油／てんさい糖 じゃがいも／上白糖	鶏若鶏肉胸／まぐろ缶詰(水煮) 和牛肩／八千代牛乳／寒天	パセリ／にんにく(りん茎)／レタス／ブロッコリー トマト／きゅうり／とうもろこし缶詰／にんじん 玉葱／ビート根／キャベツ／トマト缶詰 トマトケチャップ／りんご／りんごジュース
5 ・ 19 (水)	ご飯 さばのみそ煮 キャベツの乾物 and え のっぺい汁	牛乳 お豆腐ナゲット	水稲穀粒(七分つき米)／板こんにやく てんさい糖／かたくり粉／さといも マヨドレ	まさば／麦みそ／かつお節／焼きのり 油揚げ／八千代牛乳／鶏若鶏肉ひき肉 木綿豆腐	ごぼう／しょうが／キャベツ／きゅうり／にんじん だいこん／生しいたけ／ねぎ／とうもろこし缶詰 トマトケチャップ
6 ・ 20 (木)	ご飯 豚肉とふんわり卵のオイスター炒め 春雨サラダ 豆腐とのりのスープ	牛乳 さくさくクッキーと果物	水稲穀粒(七分つき米)／なたね油 てんさい糖／ごま油／普通はるさめ 薄力粉／さとうきび糖／無塩バター	たまご／豚肩ロース／ロースハム 鶏若鶏肉モモ／木綿豆腐／焼きのり 八千代牛乳	チンゲンサイ／ぶなしめじ／にんじん／玉葱 きゅうり／りょくとうもやし／キウイフルーツ
7 ・ 21 (金)	ご飯 さつま芋コロッケ ひじきと野菜のサラダ 大根とわかめのみそ汁	牛乳 四角いメロンパン	水稲穀粒(七分つき米)／さつまいも てんさい糖／なたね油／薄力粉／パン粉 ごま油／食パン／無塩バター さとうきび糖／ホットケーキミックス	豚ひき肉／干ひじき／まぐろ缶詰(水煮) 生わかめ／麦みそ／八千代牛乳 脱脂粉乳	日本かぼちゃ／玉葱／にんじん／きゅうり とうもろこし缶詰／だいこん／レモン(果汁)
8 ・ 22 (土)	鶏肉のゴマ照り焼き丼 野菜の和え物 さつま芋のみそ汁	麦茶 ハムとコーンの蒸しパン	水稲穀粒(七分つき米)／ごま(白) なたね油／さつまいも／薄力粉 ベーキングパウダー／さとうきび糖 サフラワー油	鶏若鶏肉モモ／麦みそ／八千代牛乳 ロースハム	玉葱／ねぎ／しそ葉／しょうが／にんじん ほうれんそう／キャベツ／葉ねぎ とうもろこし缶詰
10 (月)	菜めし 豚肉のもち米蒸し レタスとわかめのサラダ 里芋とごぼうのみそ汁	牛乳 ナボうどん	水稲穀粒(精白米)／ごま(白)／パン粉 かたくり粉／水稲穀粒(もち米)／ごま油 サフラワー油／てんさい糖／さといも 干しうどん(乾)／なたね油	豚ひき肉／木綿豆腐／わかめ／油揚げ 麦みそ／八千代牛乳／ウィンナー	こまつな／玉葱／干し椎茸／しょうが／レタス トマト／きゅうり／とうもろこし缶詰／だいこん にんじん／ごぼう／ねぎ／青ピーマン／ぶなしめじ トマトケチャップ
11 ・ 25 (火)	そばろ納豆ご飯★ 鶏大根 小松菜としらすの和え物 きんぴらみそ汁	牛乳 焼き芋と袋菓子(つなっこ) 0歳クラス(野菜コンソリング)	水稲穀粒(精白米)／なたね油 てんさい糖／サフラワー油 板こんにやく／ごま油／さつまいも	納豆／鶏若鶏肉モモ／焼きのり しらす干し／豚モモ／油揚げ／麦みそ 八千代牛乳	切干しだいこん／だいこん／干し椎茸／にんじん にんにく／こまつな／きゅうり／玉葱／ごぼう れんこん
12 ・ 26 (水)	ほうれん草とベーコンスパゲティ グリーンポテトサラダ 野菜たっぷりチャウダー	麦茶 新米トッピングおにぎり	スパゲッティ／オリーブ油／じゃがいも マヨドレ／無塩バター 水稲穀粒(七分つき米)	ベーコン／まぐろ缶詰(水煮)／焼きのり 鶏若鶏肉モモ／八千代牛乳／しらすけ たらこ	にんじん／玉葱／ぶなしめじ／ほうれんそう にんにく／きゅうり／葉ねぎ／レモン(果汁) 西洋かぼちゃ／梅(塩漬)
13 ・ 27 (木)	ハッシュドボーク フルーツサラダ もち麦と鶏肉のスープ	牛乳 にんじんケーキ	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／なたね油 米粉／てんさい糖／薄力粉 ベーキングパウダー／さとうきび糖 無塩バター	豚肩ロース／鶏若鶏肉モモ 八千代牛乳	玉葱／にんじん／マッシュルーム トマトケチャップ／レタス／きゅうり／トマト 温州蜜柑缶詰／パインアップル(缶詰)／りんご(缶詰) かぶ／セロリ／かぶ(葉)
14 ・ 28 (金)	14日：お赤飯 28日：ご飯 長芋と豚肉の梅煮 のりサラダ 白菜となめこのみそ汁	牛乳 ココア蒸しパン	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(もち米) ごま(黒)／ながいも／しらたき てんさい糖／サフラワー油 ホットケーキミックス／さとうきび糖	ささげ／豚ロース／焼きのり 鶏若鶏肉モモ／麦みそ／八千代牛乳	にんじん／だいこん／葉ねぎ／しょうが 梅(塩漬)／梅酢／りょくとうもやし／こまつな なめこ／えのきたけ／はくさい／玉葱
17 (月)	豚肉の生姜焼き丼 切干大根の和え物 じゃが芋とキャベツのみそ汁	牛乳 青のりポテトと果物	水稲穀粒(七分つき米)／なたね油 ごま(白)／てんさい糖／じゃがいも	豚肩ロース／豚モモ／生わかめ 油揚げ／麦みそ／八千代牛乳／あおのり	しょうが／玉葱／りょくとうもやし 切干しだいこん／きゅうり／にんじん／キャベツ 温州蜜柑
月 平 均 栄 養 価		エネルギー 553kcal タンパク質 22.2g 脂質 17.7g 食塩相当量 1.3g			



郷土料理：そばろ納豆（茨城県） 世界の料理：ボルシチ（ウクライナ）

