



平成28年



# 11月の予定献立表

希望の星保育園



日	曜日	献立名	おやつ	赤の食品 (血や肉をつくるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (かや体温になるもの)	その他	
1	火	納豆ご飯 切り干しサラダ ちむしんじ 柿	麦茶 ポーポー 小魚	挽きわり納豆 ツナ缶 卵 豚レバー 赤肉 かつお節	つくだ煮 ねぎ 切り干し大根 きゅうり にんじん にんにく たまねぎ 大根 かき	はいが精米 きび 米粒麦 ごま 三温糖 ごま油 薄力粉 ホットケーキ用 黒砂糖 油	しょうゆ 酢 みそ みりん	
2	水	胚芽ご飯 赤魚の照り焼き もずく酢 冬瓜カレー汁 みかん	ミルク 胡麻スティック	アラスカめぬけ かつお節 鶏もも肉 ミルク パルメザン	しょうがもすく きゅうり レモン とうがんにんじん しめじ みかん	精白米 きび 米粒麦 油 三温糖 強力粉 ごま グラニュー糖	しょうゆ 酢 みりん カレー	
3	木	<b>文化の日</b> 						
4	金	胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ごぼうサラダ 豆腐のすまし汁 梨	ミルク 芋餅団子 都こんぶ	紅鮭 ハム 沖縄豆腐 かつお節 ミルク きな粉	キャベツ にんじん ごぼう コーン缶 さやいんげん にら なし	精白米 きび 米粒麦 三温糖 ごま さつまいも もち粉 油 グラニュー糖	しょうゆ みそみりん マヨネーズ	
5	土	くふうあじゅーしい ゆし豆腐 大根と柿の甘酢漬 みかん	りんごジュース シナモンロール	豚もも肉 かつお節 卵 ゆし豆腐 脱脂粉乳	しいたけ にんじん ごぼう ねぎ 大根 かき みかん 干しぶどう	精白米 三温糖 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ みそ 酢	
7	月	胚芽ご飯 マーボー豆腐 大根サラダ かき卵汁 りんご	ミルク ふむふむ バナナ	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 ツナ缶 卵 ミルク 生クリーム 脱脂粉乳	根深ねぎ にんじん しいたけ にら にんにく しょうが 昆布 大根 きゅうり みつば りんご	精白米 きび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 ごま 観世丸 グラニュー糖	しょうゆ みそ 酢 みりん	
8	火	パン 鮭のピカタ オレンジ コールスローサラダ 豆乳スープ	麦茶 ベッタンコご飯	脱脂粉乳 卵 紅鮭 ベーコン 豆乳 鶏ダシ骨 しらす干し	キャベツ にんじん コーン缶 かぼちゃ たまねぎ しめじ 昆布 しそべつたら漬	強力粉 グラニュー糖 バター 薄力粉 三温糖 片栗粉 精白米 ごま ごま油	しょうゆ 酢 みりん	
9	水	胚芽ご飯 白身魚フライ みかん くふういりちー ほうれん草のみそ汁	ミルク 人参ケーキ	キングクリップ 卵 かつお節 豚ロース さつま揚げ 油揚げ ミルク 卵 ｷｯﾌﾟｸﾞﾗｰﾑ	たまねぎ 昆布 しいたけ にんじん にら ほうれん草 みかん	精白米 きび 米粒麦 油 薄力粉 パン粉 バター こんにゃく グラニュー糖	しょうゆ みそ みりん	
10	木	胚芽ご飯 すき焼き煮つけ パイン缶 ヒジキともやしのサラダ アーサ汁	豆乳 小魚 ボンデ・ドーナツ	沖縄豆腐 牛ロース ツナ缶 かつお節 焼き竹輪 調製豆乳 卵	ほうれん草 はくさい にんじん ひじき もやし きゅうり ねぎ あおさ パイン缶 かぼちゃ	精白米 きび 米粒麦 しらす油 三温糖 油 ごま油 ボンデ・ドーナツ	しょうゆ 酢 みりん	
11	金	カレーライス きゃべつサラダ 麩とE1のすまし汁 チーズ	麦茶 ぜんざい りんご	赤肉 プロセスチーズ かつお節 いんげんまめ	にんじん かぼちゃ たまねぎ りんご グリーンピース キャベツ セロリエのき ねぎ	精白米 きび 米粒麦 油 じゃがいも 薄力粉 バター 三温糖 観世丸 押麦 黒砂糖	カレー しょうゆ 酢 みりん	
12	土	胚芽ご飯 鶏のレモン焼き りんご 麩チャンブルー きこのみそ汁	ミルク ウインナードック	鶏もも肉 かつお節 卵 ミルク ウインナー	レモン キャベツ もやし にんじん たまねぎ しめじ えのき ねぎ りんご	精白米 きび 米粒麦 車心 油 ホットケーキ粉	しょうゆ みそ ケチャップ	
14	月	おにぎり チキンのマーメレード煮 ポテトサラダ 豆腐のみそ汁 みかん	りんごジュース 栗-ムロールケーキ	鶏手羽元 煮干し 絹ごし豆腐 卵 ホイップクリーム	のり マーメレード にんじん きゅうり わかめ ねぎ みかん りんごジュース	精白米 じゃがいも マカロニ ホットケーキ粉 グラニュー糖 くり甘露煮	しょうゆ みそ みりん マヨネーズ	
15	火	胚芽ご飯 ハンバーグ 梨 ピーマンの細切炒め コーンスープ	豆乳 ひらやちー	合挽き肉 牛乳 卵 赤肉 ベーコン かつお節 豆乳 ツナ缶	たまねぎ ビーマン にんじん もやし コーン缶 パセリ なし もすく にら	精白米 きび 米粒麦 パン粉 じゃがいも 片栗粉 三温糖 油 薄力粉	しょうゆ ケチャップ ソース	
16	水	胚芽ご飯 わかさぎフライ 柿 春雨のナムル なめこのみそ汁	麦茶 カレーパン	わかさぎ 卵 煮干し 沖縄豆腐 脱脂粉乳 合挽き肉	きゅうり もやし にんじん なめこ ねぎ かき たまねぎ トマト	精白米 きび 米粒麦 油 薄力粉 はるさめ ごま油 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ 酢 みそ カレー	
17	木	<b>芋掘り遠足</b> ミルク バナナ コーンフレーク						
18	金	沖縄そば 白和えサラダ ヨーグルト	麦茶 つくだ煮 みそおにぎり	蒸しかまぼこ かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 ヨーグルト しらす干し	たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり こまつな のり しいたけ ひじき	沖縄そば 三温糖 ごま 精白米	しょうゆ 酢 みそ みりん	
19	土	きのこご飯 胡瓜の梅肉和え すまし汁 りんご	ミルク パイン缶 バナナケーキ	鶏もも肉 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク 卵 ホイップクリーム	しめじ しいたけ まいだけ にんじん みつば きゅうり 梅干し えのき ねぎ りんご	精白米 三温糖 ホットケーキ粉 バター	酢 みりん しょうゆ	
21	月	タコライス ポテトサラダ 豆苗スープ 柿	ミルク じゃこトースト	合挽き肉 プロセスチーズ ハム かつお節 ベーコン ミルク しらす干し パルメザン	たまねぎ にんじん レタス トマト きゅうり 豆苗 しめじ かき	精白米 じゃがいも 食パン	チリソース マヨネーズ しょうゆ	
22	火	胚芽ご飯 さばの有馬焼き りんご ほうれん草のおかか和え みそ汁	ミルク バナナ ココアちんすこう	さば かつお節 鶏もも肉 生揚げ ミルク	しょうが にんにく ほうれん草 大根 にんじん さやいんげん りんご バナナ	精白米 きび 米粒麦 油 さといも 薄力粉 三温糖	しょうゆ 酢 ココア	
23	水	<b>勤労感謝の日</b> 						
24	木	胚芽ご飯 松風焼き オレンジ からし菜炒め そうめん汁	ミルク スイートポテト	鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 ツナ缶 かつお節 ミルク 卵 ｷｯﾌﾟｸﾞﾗｰﾑ	たまねぎ からしな キャベツ もやし にんじん しめじ みつば オレンジ	精白米 きび 米粒麦 油 パン粉 三温糖 ごま 車心 そうめん さつまいも バター	しょうゆ みりん	
25	金	スパゲティーミートソース 白菜サラダ オニオンスープ みかん	麦茶 鮭おにぎり	合挽き肉 豚レバー かに風味かまぼこ かつお節 ベーコン 大豆 紅鮭	たまねぎ にんじん トマト にんにく くさき きゅうり みかん缶 パセリ からしな	スパゲティー バター ごま油 片栗粉 精白米 ごま	ケチャップ 酢 みりん しょうゆ	
26	土	魚そぼろご飯 パパイア炒め じゃがいものみそ汁 オレンジ	ミルク 焼きそば	紅鮭 ツナ缶 かつお節 煮干し ミルク 豚ロース	にんじん ごぼう みつば にら しょうが パパイア たまねぎ ビーマンキャベツ 青のり	精白米 ごま油 三温糖 油 じゃがいも 中華めん	しょうゆ みそ ソース	
28	月	キッズ ビビンバ わかめスープ りんご	ミルク マヨネーズパン	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 かつお節 ミルク 脱脂粉乳	根深ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん こまつな トマト わかめ えのき ねぎ	精白米 油 三温糖 ごま油 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ マヨネーズ	
29	火	胚芽ご飯 鶏の塩麴焼き 梨 南瓜サラダ はんぺんのすまし汁	麦茶 豆乳ゼリー バナナ	鶏もも肉 ハム はんぺん かつお節 豆乳 ぜらちん ホイップクリーム きな粉	かぼちゃ きゅうり なし チンゲンサイ バナナ	精白米 きび 米粒麦 油 薄力粉 マカロニ グラニュー糖 黒砂糖	しょうゆ マヨネーズ	
30	水	胚芽ご飯 さばのカレーピカタ ひじき炒め なめこのみそ汁 みかん	ミルク 南瓜パイ	さば 卵 油揚げ かつお節 さつま揚げ 煮干し 沖縄豆腐 ミルク	ひじき えだまめ キャベツ にんじん しいたけ なめこ ねぎ みかん かぼちゃ にら	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 しらす 三温糖 バター 香巻きの皮 油	カレー粉 しょうゆ みりん	

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある食材がある場合は前もってご相談ください。

※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。

