

11月 献立表【完了期】



令和4年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 火	軟飯 味噌汁 鶏肉のアップルソース煮 もやしの海苔和え オレンジ	ふかしさつま芋 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 砂糖 さつま芋	昆布 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 なめこ もやし 白菜 人参 焼きのり オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん
2 水	軟飯 根菜の味噌汁 たらの照り煮 高野豆腐のそぼろ煮 柿	パンケーキ 牛乳	味噌 たら 鶏肉 高野豆腐 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 薄力粉 油	昆布 干しいたけ 大根 人参 万能ねぎ 小松菜 かき	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ ベーキングパウダー
4 金	軟飯 味噌汁 焼きコロッケ 大根の和風マヨサラダ バナナ	チーズ蒸しパン 牛乳	味噌 チーズ 牛乳	米 小切麩 コロッケ 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ えのき茸 チンゲン菜 大根 コーン バナナ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
5 土	軟飯 味噌汁 鶏肉のケチャップ炒め 大根のごまマヨサラダ バナナ	豆乳ゼリー	味噌 鶏肉 豆乳 きな粉	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 わかめ 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり バナナ アガー	水 料理酒 トマトケチャップ 塩 こいくちしょうゆ
7 月	【立冬】混ぜ軟飯 すまし汁 かれないの煮つけ 小松菜のお浸し 柿	りんごゼリー	油揚げ かれい かつお節	米 小切麩 砂糖	さやいんげん 昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 かき りんごジュース アガー	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 水 万能つゆ
8 火	軟飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 切干大根サラダ バナナ	パンケーキ 牛乳	味噌 豚肉 焼き豆腐 牛乳	米 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 油	昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ ほうれん草 白菜 切干大根 きゅうり 人参 バナナ	水 万能つゆ 塩 ベーキングパウダー
9 水	丸パン コンソメスープ マカロニグラタン トマトドレッシングサラダ オレンジ	しらすおにぎり	鶏肉 牛乳 チーズ しらす	丸パン マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 米	人参 エリンギ かぶ 玉ねぎ ハセリ もやし チンゲン菜 コーン オレンジ	チキンスープの素 塩 水 トマトドレッシング
10 木	軟飯 味噌汁 カレイと野菜の煮物 じゃが芋の炒め物 バナナ	フルーツパン 牛乳	味噌 高野豆腐 かれい 牛乳	米 上新粉 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 フルーツパン	昆布 干しいたけ 白菜 わかめ 玉ねぎ ビーマン なめ茸 人参 バナナ	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん
11 金	おかか軟飯 味噌汁 鶏ひき肉の煮物 手作りなめたけ和え オレンジ	焼きそば	かつお節 味噌 鶏肉 豚肉	米 油 砂糖 蒸し中華麺	昆布 干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 大根 人参 ほうれん草 えのき茸 オレンジ キャベツ 青のり	こいくちしょうゆ 水 料理酒 塩 万能つゆ 中濃ソース
12 土	豚肉のうま煮丼 オニオンスープ もやしの中華和え りんご	ほうれん草パンケーキ 牛乳	豚肉 厚揚げ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 薄力粉 油	人参 チンゲン菜 玉ねぎ コーン ハセリ もやし きゅうり りんご ほうれん草	塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 水 穀物酢 ベーキングパウダー
14 月	軟飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ煮 さつま芋のきんぴら オレンジ	青のりポテト 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 塩こうじ さつま芋 ごま油 砂糖 じゃが芋	昆布 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 人参 オレンジ 青のり	水 こいくちしょうゆ みりん 塩
15 火	【七五三祝い】ごま塩軟飯 お吸い物 鮭の味噌煮 ほうれん草と油揚げの和え物 フルーツポンチ	蒸しパン 牛乳	かつお節 鮭 味噌 油揚げ 牛乳	米 ごま 小切麩 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ ほうれん草 白菜 バナナ りんご	塩 こいくちしょうゆ 水 料理酒 塩 万能つゆ ベーキングパウダー
16 水	軟飯 コーンミルクスープ ミートローフ 人参ドレッシングサラダ チーズ	おかかおにぎり	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ かつお節	米 パン粉 片栗粉	コーン 玉ねぎ コーンクリーム ハセリ キャベツ 人参 チンゲン菜	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング こいくちしょうゆ
17 木	鶏肉と野菜炒め丼 味噌汁 大根のしらす和え チーズ	いちごジャム蒸しパン 牛乳	鶏肉 味噌 しらす チーズ 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖 いちごジャム	玉ねぎ 人参 ビーマン 昆布 干しいたけ 白菜 しめじ ほうれん草 大根 きゅうり	こいくちしょうゆ 料理酒 塩 水 ベーキングパウダー
18 金	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃが コーンサラダ バナナ	キャベツのお好み焼き 牛乳	鶏肉 かつお節 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ 人参 わかめ 玉ねぎ 白菜 きゅうり コーン バナナ 青のり	チキンスープの素 塩 水 万能つゆ みりん 穀物酢 ベーキングパウダー 中濃ソース
19 土	肉野菜うどん ひじきとさつま芋の煮物 オレンジ	ピラフ	鶏肉 油揚げ	うどん さつま芋 油 米 無塩バター	白菜 干しいたけ 長ねぎ 昆布 ほうれん草 ひじき 人参 オレンジ 玉ねぎ ハセリ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 万能つゆ チキンスープの素
21 月	わかめ軟飯 味噌汁 鶏肉と野菜の煮物 和風サラダ バナナ	ごま蒸しパン	味噌 木綿豆腐 鶏肉	米 油 砂糖 ごま油 薄力粉 ごま	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ えのき茸 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 小松菜 もやし パプリカ バナナ	水 塩 こいくちしょうゆ 穀物酢 ベーキングパウダー
22 火	【小雪】まいたけ軟飯 味噌汁 かれないのみりん煮 ブロccoliーとささみの和え物 りんご	さつま芋スティック 牛乳	油揚げ 味噌 かれい 鶏肉 牛乳	米 砂糖 さつま芋 無塩バター	まいたけ 人参 昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ ブロccoliー もやし りんご	万能つゆ 料理酒 塩 水 こいくちしょうゆ みりん
24 木	鶏そぼろ丼 味噌汁 キャベツのおかか炒め オレンジ	ぶどうゼリー	鶏肉 味噌 油揚げ かつお節	米 油 砂糖 ごま	長ねぎ ほうれん草 昆布 干しいたけ 南瓜 わかめ キャベツ 玉ねぎ パプリカ オレンジ ぶどうジュース アガー	こいくちしょうゆ 水 みりん
25 金	ポーケケチャップライス フレンチサラダ オレンジ	キャロット蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ キャベツ ブロccoliー コーン オレンジ	トマトケチャップ 水 穀物酢 塩 ベーキングパウダー
26 土	軟飯 味噌汁 厚揚げと豚肉の炒め物 白菜の甘酢和え チーズ	かぼちゃのきな粉和え 牛乳	味噌 豚肉 厚揚げ チーズ きな粉 牛乳	米 油 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ もやし しめじ 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり 南瓜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 塩
28 月	スパゲティボリタン コンソメスープ さつま芋サラダ チーズ	ツナおにぎり	鶏肉 チーズ ツナ	スパゲティ 油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 ハセリ きゅうり	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ
29 火	青のり軟飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 野菜炒め バナナ	ジャムヨーグルト	味噌 油揚げ 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 油 砂糖	青のり 昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ ブロccoliー もやし コーン バナナ りんごソース	塩 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん
30 水	軟飯 中華スープ 豆腐のそぼろ煮 チンゲン菜の和え物 オレンジ	鉄分パンケーキ 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 薄力粉 ごま	大根 人参 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 キャベツ オレンジ ひじき	チキンスープの素 こいくちしょうゆ 水 料理酒 万能つゆ ベーキングパウダー

給食のお米はおいしい金芽米を使用しています。