

11月分給食献立表

平成 18年

あおぞら保育園

日	曜日	給食	おやつ	材料及び体内での働き(昼食・おやつ)			夕食
				血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	さんまの蒲焼き丼 みそ汁 ポパイサラダ	焼き芋	さんま かにかまぼこ 牛乳	米 サツマイモ	ワカメ 長ネギ ほうれん草 きゅうり レタス コーン	ピーマン肉詰め 小松菜のおかか合え
2	木	麦ごはん みそ汁 納豆のかき揚げ 青菜のきのこ和え	きなこマカロニ	納豆 えび マーガリン 牛乳	米 サツマイモ マカロニ	もやし しめじ 人参 小松菜 えのきたけ	鶏の照り焼き アスパラの胡麻和え
3	金	★文化の日★					
4	土	ショコラブレッド 野菜たっぷりポトフ バナナ	りんご	ウインナー 牛乳	パン ジャガイモ	玉葱 人参 フロccoli バナナ りんご	
5	日						
6	月	ごはん 中華スープ 揚げ鶏の甘酢あんかけ 小松菜のナムル	みかん 菓子	鶏肉 牛乳	米	もやし ワカメ 人参 ピーマン 生姜 玉葱 小松菜 みかん	白身魚のフライ フレッシュサラダ
7	火	ミートソーススパゲッティー アスパラの胡麻和え 柿	五平餅	豚挽肉 牛乳	米 スパゲッティー	人参 玉葱 ピーマン アスパラガス 柿	高野豆腐のオランダ煮 ナムル風お浸し
8	水	梅ごはん ニラ玉スープ 魚の照り焼き 白和え	味噌まんじゅう	鶏卵 かじき 牛乳 しらす干し 豆腐	米	梅 なら 長ネギ 小松菜 人参 ひじき	懇談会お弁当
9	木	ごはん 田舎汁 厚揚げとナスのそぼろあん ネバネバ和え	モンブラン	鶏肉 生揚げ 豚肉 卵 納豆 豆腐 牛乳	米 サツマイモ 栗	人参 長ネギ 玉葱 オクラ 椎茸 ニラ もやし キャベツ ナス	懇談会お弁当
10	金	麦ごはん 清汁 豆腐の中華風煮 春雨サラダ	フルーツ杏仁豆腐	豚肉 豆腐 牛乳 うずら卵 ハム	米	三つ葉 なめこ キャベツ たけのこ きゅうり 人参 コーン 小松菜	焼きそば フロccoliのおかか合え
11	土	カレーライス みかん	果物	豚肉 牛乳	米 ジャガイモ	玉葱 みかん	
12	日						
13	月	麦ごはん みそ汁 豚の生姜焼き マカロニサラダ	どら焼き	ハム 豚肉 牛乳	米 麦 マカロニ	キャベツ 玉葱 生姜 きゅうり 人参 コーン	サバの味噌煮 キャベツの胡麻和え
14	火	きのこごはん みそ汁 タンドリーチキン 温野菜サラダ	バナナ	鶏肉 ヨーグルト ハム ベーコン 牛乳	米 かぼちゃ	キャベツ 玉葱 にんにく かぼちゃ しめじ えのき 椎茸	チキンライス スパゲッティーサラダ
15	水	親子丼 清汁 酢の物	フルーツヨーグルト	鶏肉 卵 カニカマ 牛乳 ヨーグルト しらす干し 豆腐	米	玉葱 大根 万能ネギ きゅうり ワカメ	懇談会お弁当
16	木	ごはん みそ汁 白菜のうま煮 カボチャ煮	豆腐の白玉団子	豚肉 海老 豆腐 きなこ ヨーグルト 牛乳	米 かぼちゃ 白玉	えのき しめじ 白菜 たけのこ 人参 生姜 椎茸	懇談会お弁当
17	金	麦ごはん けんちん汁 魚の竜田揚げ 金平牛蒡	スイートポテト	豆腐 サバ 牛乳 卵	米 麦 サツマイモ	人参 大根 しいたけ ごぼう 生姜	きのこスパゲッティー フレンチサラダ
18	土	肉味噌スパゲッティー バナナ	果物	豚肉 牛乳	スパゲッティー	人参 玉葱	
19	日						
20	月	麦ごはん みそ汁 酢豚 ひじきサラダ	おからスコーン	豚肉 マーガリン 牛乳 バター おから 卵 スキムミルク	米 麦 サツマイモ	玉葱 生姜 人参 たけのこ ピーマン しいたけ ひじき きゅうり レタス	メンチカツ 小魚和え
21	火	ごはん スープ 鶏の唐揚げ カブサラダ	茹でじゃが	鶏肉 牛乳	米 ジャガイモ	玉葱 コーン 生姜 カブ きゅうり レタス もやし	豚肉のトマト煮 五目ひじき煮
22	水	ごはん 中華スープ 豆腐ハンバーグ 中華きゅうり	チーズ	豚肉 牛乳 豆腐 卵 春雨 チーズ スキムミルク	米	しいたけ 人参 もやし ワカメ 玉葱 きゅうり ミックスベジタブル	肉じゃが ワカメの和え物
23	木	★勤労感謝の日★					
24	金	茶飯 みそ汁 ポテト卵焼き 切り干し大根	人参パンケーキ	鶏肉 卵 チーズ 竹輪 油揚げ 牛乳 麩	米 ジャガイモ	ワカメ 玉葱 人参 切り干し大根 りんご	ドライカレー カブサラダ
25	土	パン ベーコンシチュー オレンジ	果物	豚肉 脱脂粉乳 牛乳	パン ジャガイモ	玉葱 人参 トマト	
26	日						
27	月	マカロニグラタン スープ 水菜のグリーンサラダ	★お誕生日ケーキ★	鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳 ハム 卵	マカロニ	玉葱 マッシュルーム りんご コーン 水菜 レタス 大根 きゅうり	魚のステーキ グリーンサラダ
28	火	カレーうどん 小松菜のナムル みかん	柿 ミニチーズ	豚肉 チーズ 牛乳	うどん	人参 玉葱 長ネギ もやし 小松菜 みかん 柿	親子風煮 きのこのサラダ
29	水	ごはん みそ汁 鶏の梅焼き 五目ひじき煮	バナナ	鶏肉 油揚げ 大豆 牛乳	米	しめじ 玉葱 青しそ 梅干し ひじき 人参 バナナ	すき焼き風煮 インゲンソテー
30	木	もみじごはん 清汁 厚揚げとナスの味噌炒め 小松菜とツナのお浸し	手作りフルーツゼリー	豚肉 生揚げ ツナ缶 牛乳	米	人参 三つ葉 ワカメ 長ネギ たけのこ ナス 小松菜	鶏肉と大根の煮物 もやしの三杯酢

*献立は都合によって変更することがあります。
*乳児には9時ごろに朝おやつとして、季節の果物や野菜がでます。
*給食では、牛肉・牛エキスを含んだもの、コンソメの使用を中止しています。