

11月分給食献立表

平成 19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	木	ごはん・清汁 鶏の照り焼き もやしとかまぼこの和え物	あったかすいとん	はんぺん・鶏肉 かまぼこ 牛乳	米	大根・もやし・人参 干し椎茸	八宝菜 インゲンの胡麻和え
2	金	麦ごはん・味噌汁 アジフライ かぼちゃ煮	みかん 菓子	アジ・卵 牛乳	米 麦 かぼちゃ	もやし・しめじ みかん	鶏肉のカレー風唐揚げ キャベツのゆかり和え
3	土	文化の日					
4	日						
5	月	麦ごはん・味噌汁 高野豆腐のオランダ煮 マカロニサラダ	混ぜごはん	鶏肉・高野豆腐 ハム・油揚げ 牛乳	米 麦・マカロニ じゃがいも	長ネギ・大根・玉葱・人参 ピーマン・胡瓜・コーン 干し椎茸	魚のステーキ 春雨サラダ
6	火	けんちんうどん 青菜のきのこ和え みかん	大学芋	豚肉・木綿豆腐 ごま 牛乳	うどん 里芋 さつまいも	ごぼう・人参・大根 長ネギ・ほうれん草 えのきたけ・しめじ	高野豆腐のふわふわ煮 グリーンサラダ
7	水	ごはん・清汁 レバーのカリン揚げ 五目ひじき煮	柿 チーズ	豚レバー 油揚げ・大豆 チーズ・牛乳	米 こんにゃく	もやし・しめじ 生姜・ひじき・人参 柿	ピーマンの肉詰め ポテトサラダ
8	木	ごはん・清汁 白菜のうま煮 きのこサラダ	スイートポテト	豚肉・エビ ベーコン 卵・牛乳	米 お麩 さつまいも	わかめ・白菜・筍・人参 干し椎茸・生姜・しめじ えのきたけ・ブロッコリー	とんかつ わかめサラダ
9	金	麦ごはん・味噌汁 メダイのムニエル 金平ごぼう	ミネストローネ	メダイ ベーコン 牛乳	米 麦 じゃがいも・マカロニ	なめこ・長ネギ ごぼう・人参・玉葱 トマト缶詰	酢豚 もやしの三杯酢
10	土	ごはん ポトフ わかめの和え物	果物 菓子	ウィンナー 牛乳	米 じゃがいも	玉葱・人参・かぶ キャベツ・ブロッコリー わかめ・胡瓜	
11	日						
12	月	麦ごはん・味噌汁 ミートローフ 酢の物	フルーツヨーグルト	豚肉・卵 しらす干し・かにかまぼこ ヨーグルト・牛乳	米 麦	しめじ・えのきたけ・胡瓜 玉葱・ミックスベジタブル もも/バイン/みかん缶詰	チンジャオロース 大根サラダ
13	火	カレーライス スープ 青菜の海苔酢和え	黄な粉マカロニ	豚肉 黄な粉 脱脂粉乳・牛乳	米 じゃがいも マカロニ	玉葱・人参・コーン 長ネギ・小松菜・なめこ えのきたけ・海苔	松風焼き ほうれん草とコーンの ソテー
14	水	さつまいもごはん・味噌汁 厚揚げと里芋の煮物 スティックお野菜	みかん チーズ	生揚げ 豚肉 チーズ・牛乳	米・さつまいも 里芋	わかめ・しめじ・人参 筍・干し椎茸 胡瓜・大根・みかん	鶏の唐揚げ スパゲッティサラダ
15	木	もみじごはん・清汁 肉じゃが 小松菜と油揚げの煮浸し	コーンパンケーキ	ごま・はんぺん 豚肉・油揚げ チーズ・牛乳	米 じゃがいも 白滝	人参・大根・玉葱 コーン・小松菜	豚肉のトマト煮 ブロッコリーのおかか 和え
16	金	麦ごはん・あったか汁 鮭のちゃんちゃん焼き 中華きゅうり	海苔チーズサンド	鮭 ごま チーズ・牛乳	米・じゃがいも 麦・里芋 食パン	大根・ごぼう・白菜 キャベツ・もやし・人参 玉葱・胡瓜・海苔	炒り鶏 さつまいものサラダ
17	土	ミートソーススパゲッティ スープ みかん	果物 菓子	豚肉 牛乳	スパゲッティ	人参・玉葱・ピーマン わかめ・長ネギ みかん	
18	日						
19	月	親子丼 味噌汁 ごぼうサラダ	味噌まんじゅう	卵 鶏肉・ごま ハム・牛乳	米	玉葱・長ネギ・なめこ ごぼう・人参・胡瓜	ホワイトシチュー フレッシュサラダ
20	火	きのこスパゲッティ スープ 大豆サラダ	じゃこまぜごはん	ベーコン・しらす干し なると・大豆・ごま ツナ・牛乳	スパゲッティ 米	玉葱・しめじ・椎茸 えのきたけ・小松菜 胡瓜・セロリー・トマト	厚揚げのそぼろあん ベーコンサラダ
21	水	ごはん・味噌汁 鶏の味噌焼き 白菜のおかか和え	みかん チーズ	鶏肉 チーズ 牛乳	米	なめこ・もやし・白菜 人参・わかめ みかん	すき焼き風煮 青菜のごま和え
22	木	ごはん・味噌汁 きのこ入り卵焼き おからの煮物	みたらし団子	鶏肉 おから 焼き竹輪・牛乳	米 団子	わかめ・玉葱・長ネギ えのきたけ・しめじ 人参・ごぼう・干し椎茸	野菜コロッケ チーズサラダ
23	金	勤労感謝の日					
24	土	ごはん ベーコンシチュー みかん	果物 菓子	ベーコン 豚肉・脱脂粉乳 牛乳	米 じゃがいも	玉葱・人参 みかん	
25	日						
26	月	★お誕生日会特別メニュー★	★お誕生日ケーキ★	鶏肉 ベーコン・生クリーム 卵・牛乳	ロールパン じゃがいも・くり かぼちゃ・さつまいも	小松菜・コーン・人参・干しぶどう しめじ・椎茸・エリンギ ブロッコリー・玉葱・胡瓜	筑前煮 もやしのゆかり和え
27	火	味噌ラーメン ぜんまいの煮物・柿	じゃがバター	豚肉・なると 油揚げ・牛乳	中華麺 じゃがいも	長ネギ・もやし・コーン・柿 ぜんまい・干し椎茸・人参 大根・人参・ごぼう	他人丼 コーンサラダ 厚揚げとなす の味噌炒め ひじき金平
28	水	麦ごはん・豚汁 納豆のかき揚げ 酢味噌和え	柿 チーズ	豚肉・卵 納豆・エビ チーズ・牛乳	米 麦 さつまいも	わかめ・コーン・玉葱 ピーマン・もやし 小松菜・人参・干しぶどう	サバの竜田揚げ インゲンの和え物
29	木	ごはん・スープ チーズの卵焼き 小松菜のナムル	さつまいもの サンドイッチ	鶏肉 チーズ・卵 ごま・牛乳	米 食パン さつまいも	わかめ・コーン・玉葱 ピーマン・もやし 小松菜・人参・干しぶどう	
30	金	麦ごはん・味噌汁 ししゃものフライ カブサラダ	きのこうどん	木綿豆腐 ししゃも・卵 鶏肉・牛乳	米 麦 うどん	長ネギ・カブ・胡瓜 レタス・もやし 干し椎茸・なめこ	豆腐の中華風煮 粉ふきいも

※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時ごろに朝のおやつとして、季節の果物や野菜が出ます。
 ※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。