

11月分給食献立表

平成 20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	土	ごはん・ポトフ きのこソテー	みかん 菓子	ウインナー 牛乳	米 じゃがいも	玉葱・人参・かぶ・キャベツ しめじ・えのきたけ・みかん	
2	日	文化の日					
3	月	文化の日					
4	火	鶏南蛮 スティックお野菜 みかん	栗ごはん	鶏肉 牛乳	うどん 米 粟	玉葱・長ネギ・干し椎茸 人参・きゅうり・大根 みかん	コーンシチュー キャベツ のごま酢和え
5	水	ごはん・味噌汁 きのこ入り卵焼き ひじきサラダ	大学芋	鶏肉 卵 牛乳	米 さつまいも ごま	ほうれん草・長ネギ・玉葱 えのきたけ・しめじ・ひじき 人参・きゅうり・レタス	鶏肉のゴマ唐揚げ きゅうりもみ
6	木	麦ごはん・味噌汁 とんかつ 白菜のおかか和え	みかん 菓子	豚肉 卵 牛乳	米 麦 お麩	干し椎茸・白菜・人参 わかめ・みかん	ピーマンの肉詰め ツナ和え
7	金	ごはん・清汁 鮭のちゃんちゃん焼き 白和え	みたらし団子	鮭 木綿豆腐・ごま 小豆・牛乳	米 じゃがいも 突きこんにやく	わかめ・なめこ・キャベツ 人参・玉葱・ひじき・もやし 小松菜・干し椎茸	筑前煮 ネバネバ和え
8	土	ハヤシライス キャベツソテー	りんご 菓子	豚肉 牛乳	米	玉葱・人参・キャベツ コーン缶・りんご	
9	日	文化の日					
10	月	ごはん・豚汁 炒り豆腐 かぼちゃのいとこ煮	きなこマカロニ	豚肉・脱脂粉乳 木綿豆腐・黄な粉 小豆・牛乳	米 かぼちゃ マカロニ	大根・人参・ごぼう・長ネギ 玉葱	鶏肉のピカタ 金平ごぼう
11	火	揚げ麺 スープ 小松菜とツナのお浸し	ヨーグルト 菓子	豚肉・いか なると・ツナ缶 ヨーグルト・牛乳	中華麺	キャベツ・人参・玉葱・ピーマン 干し椎茸・筍・もやし・しめじ えのきたけ・小松菜	ミートローフ おかか和え
12	水	麦ごはん・味噌汁 五目卵焼き 中華きゅうり	茹でじゃが	卵 牛乳 ごま	米 麦 じゃがいも	なめこ・大根・ひじき 玉葱・筍・人参 いんげん・きゅうり	チンジャオロース ココロサラダ
13	木	ごはん・のっぺい汁 すき焼き風煮 ポパイサラダ	スイートポテト	生揚げ・豚肉 焼き豆腐・かにかまぼこ 卵・牛乳・生クリーム	米・こんにやく 里芋・さつまいも 白滝	人参・ごぼう・白菜・長ネギ 玉葱・えのきたけ・ほうれん草 きゅうり・レタス・コーン缶	ピーマンとなすの味噌炒め 切り干し大根
14	金	麦ごはん・いちもこ汁 サバの味噌煮 酢の物	栗蒸しパン	サバ しらす干し かにかまぼこ・牛乳	米・麦 さつまいも 粟	椎茸・玉葱・生姜・きゅうり わかめ	八宝菜 フレッシュサラダ
15	土	ごはん ホホワイトシチュー ほうれん草とコーンのソテー	りんご 菓子	豚肉 脱脂粉乳 牛乳	米 じゃがいも	マッシュルーム・人参・玉葱 コーン缶・ほうれん草 りんご	
16	日	文化の日					
17	月	ごはん・清汁 肉じゃが もやしとかまぼこの和え物	ミネストローネ	豚肉 かまぼこ ベーコン・牛乳	米 じゃがいも マカロニ・白滝	えのきたけ・長ネギ・玉葱 人参・もやし・トマト	卵とじ スティックお野菜
18	火	カレーうどん ほうれん草のピーナッツかけ りんご	ひじきごはん	豚肉 鶏肉 落花生・牛乳	うどん 米	人参・玉葱・長ネギ・ほうれん草 りんご・ひじき	豆腐の中華風煮 フロッコリー のおかか和え
19	水	麦ごはん・味噌汁 鶏の唐揚げ ごぼうサラダ	みかん 菓子	鶏肉 ハム・ごま 牛乳	米 麦	キャベツ・しめじ・生姜 ごぼう・人参・きゅうり みかん	鶏肉と大根の煮物 粉ふさいも
20	木	親子丼 清汁 キャベツとわかめの甘酢漬け	さつまいもの サンドイッチ	卵 鶏肉・生クリーム 牛乳	米 食パン さつまいも	玉葱・干し椎茸・長ネギ キャベツ・わかめ・きゅうり 人参・干しぶどう	厚揚げの肉詰め 春雨サラダ
21	金	もみじごはん・けんちん汁 白身魚のホイル焼き 酢味噌和え	かぼちゃ蒸しパン	絹豆腐 鰯・ベーコン 牛乳	米 かぼちゃ	人参・大根・椎茸 玉葱・ピーマン・長ネギ しめじ・えのきたけ	トマトシチュー 塩もみ野菜
22	土	ミートソーススパゲッティー インゲンソテー	りんご 菓子	豚肉 牛乳	スパゲッティー	人参・玉葱・ピーマン トマト・さやいんげん りんご	
23	日	勤労感謝の日					
24	月	振替休日					
25	火	 ★お誕生日会特別メニュー★ 		鶏肉 卵・ハム 脱脂粉乳・牛乳	米 じゃがいも	玉葱・人参・ピーマン コーン缶・白菜・りんご レモン	酢豚 彩り野菜
26	水	スパゲッティーナポリタン スープ コールスロー	なめたけごはん	ベーコン 牛乳	スパゲッティー 米	人参・玉葱・ピーマン・トマト 干し椎茸・ほうれん草・キャベツ きゅうり・コーン缶・えのきたけ	ポテト卵焼き ツナサラダ
27	木	ごはん・かき玉汁 松風焼き 白菜のおかか和え	かんきつ類の果物 チーズ	鶏肉・豚肉 卵・なると チーズ・牛乳	米	三つ葉・長ネギ・白菜 人参・わかめ・かんきつ類の果物	タンドリーチキン 温野菜サラダ
28	金	麦ごはん・清汁 ぶり大根 カボチャ煮	フライドポテト	ぶり 牛乳	米・麦 じゃがいも かぼちゃ	小松菜・長ネギ・大根 生姜	ハンペンフライ 小松菜とツナ の和え物
29	土	味噌煮込みうどん アスパラソテー	りんご 菓子	鶏肉 牛乳	うどん	白菜・人参・大根 干し椎茸・アスパラガス りんご	
30	日	文化の日					

※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。