

11月 給食献立表

平成30年

長寿院保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	木	おついたち赤飯 さわらの西京焼き 青菜とかにかまのお浸し さつまいものレモン煮 手まり麩と玉ねぎのすまし汁	コーントースト 牛乳	あずき・さわら・甘みそ かに風味かまぼこ プロセスチーズ・普通牛乳	米・もち・ごま・車糖・さつまいも 焼きふ・食パン・マヨネーズ	デンゲンサイレモン・たまねぎ 三つ葉・スイートコーン・あおのり	食塩・酢レンコン こいくちしょうゆ・だし みりん風調味料 うすくちしょうゆ
2	金	ごはん おでん ほうれん草のおかか和え もやしと人参の味噌汁 フルーツ:オレンジ	リンゴとパインのケーキ 牛乳	肉団子・焼き竹輪・卵 かつお節・淡色辛みそ 普通牛乳	米・じゃがいも・ホットケーキミックス 車糖	大根・ほうれん草・にんじん もやし・葉ねぎ バレンシアオレンジ りんご缶詰 バインアップル缶詰	みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし こいくちしょうゆ
5	月	七分つき玄米ごはん さけのゆうあん焼き いり豆腐 さといも煮物 キャベツと油揚げの味噌汁	わらびもち 牛乳	鮭・木綿豆腐・卵・油揚げ 淡色辛みそ・きな粉・普通牛乳	米・さといも・わらびもち	ゆず・にんじん・グリーンピース キャベツ・葉ねぎ	こいくちしょうゆ・だし みりん風調味料・酢レンコン うすくちしょうゆ
6	火	七分つき玄米ごはん 豚バラ大根 きゅうりのごま和え 白菜と玉ねぎのすまし汁 フルーツ:バナナ	ミニスイートポテト 牛乳	豚ばら・普通牛乳	米・ごま・さつまいも・車糖	大根・にんじん・葉ねぎ きゅうり・はくさい・たまねぎ 三つ葉・バナナ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし・食塩
7	水	★世界の食卓inインド ターメリックライス チキンカレー さっぱり野菜サラダ フルーツ:ヨーグルト	いちごジャムサンド 牛乳	鶏もも・ヨーグルト・普通牛乳	米・車糖・食パン・いちごジャム	たまねぎ・トマト缶詰・しょうが キャベツ・マ・きゅうり もも缶詰・みかん缶詰	ターメリック・カレー粉・だし カレールウ・青じそドレッシング
8	木	七分つき玄米ごはん かれないのごま風味揚げ もやしとハムの和え物 厚揚げの生姜あんかけ かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	紅茶のスコーン 牛乳	かれない・ロースハム・厚揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・ごま サラダ油・車糖・かたくり粉 ホットケーキミックス	にんじん・ブロッコリー・もやし きゅうり・しょうが・グリーンピース かぼちゃ・たまねぎ・葉ねぎ	うすくちしょうゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし・紅茶
9	金	七分つき玄米ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ブロッコリーとツナの和え物 なめことわかめの味噌汁 フルーツ:りんご	豆乳ごまドーナツ 牛乳	牛もも・シーチキン 淡色辛みそ・豆乳・普通牛乳	米・車糖・マヨネーズ ホットケーキミックス・サラダ油・ごま	にんじん・たまねぎ・しょうが ブロッコリー・なめこ カットわかめ・葉ねぎ・りんご さががきごぼう	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし・食塩
10	土	ミートスパゲティ 青菜のソテー コンソメスープ フルーツ:柿	ショコラロール 牛乳	ベーコン・普通牛乳 合いびき肉	スパゲティ・乾・サラダ油 ショコラロール	たまねぎ・にんじん・こまつな ほんしめじ・キャベツ かいわれだいこん・かき トマト	だし・食塩 こしょう・だし
12	月	七分つき玄米ごはん 煮込みハンバーグ 白菜の塩昆布和え コンソメスープ フルーツ:バナナ	きなこラスク 牛乳	木綿豆腐・きな粉・普通牛乳 合いびき肉	米・パン粉・フランスパン・車糖 マーガリン	たまねぎ・マッシュルーム にんじん・ブロッコリー はくさい・塩昆布・ほんしめじ かいわれだいこん・バナナ	食塩・こしょう デミグラスソース・ケチャップ みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし・だし
13	火	★まごわやさしい献立 七分つき玄米ごはん さばの照り焼き 厚揚げと大根の煮物 きのことごんにやくの金平 若布と玉ねぎの味噌汁	みたらし団子 牛乳	さば・厚揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・ごま・ごま油・車糖・白玉粉 かたくり粉	いんげん・大根・ほんしめじ えのきたけ・にんじん カットわかめ・たまねぎ・葉ねぎ	こいくちしょうゆ みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし つきごんにやく
14	水	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ かぼちゃの炊いたん コールスローサラダ 豆腐と油揚げの味噌汁	ピザトースト 牛乳	鶏もも・絹ごし豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・プロセスチーズ ロースハム・普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油・車糖 マヨネーズ・食パン	ブロッコリー・かぼちゃ キャベツ・にんじん・きゅうり スイートコーン・葉ねぎ・青ピーマン	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒・だし 食塩・ケチャップ
15	木	七分つき玄米ごはん スパニッシュオムレツ キャベツのごま和え コンソメスープ フルーツ:オレンジ	さつまいもようかん 牛乳	卵・ベーコン・プロセスチーズ 普通牛乳	米・じゃがいも・ごま・車糖 さつまいも	たまねぎ・グリーンピース ブロッコリー・キャベツ にんじん・はくさい かいわれだいこん バレンシアオレンジ・寒天	食塩・ケチャップ こいくちしょうゆ・だし・だし