

11月 給食献立表

平成30年

長寿院保育園3歳未満

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	おついちち赤飯 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	野菜せんべい 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	野菜せんべい・米・もち・ごま 車糖・さつまいも・焼きふ 食パン・マヨネーズ	チンゲンサイ・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	野菜チップ リンゴとバインのケーキ 牛乳	肉団子・焼き竹輪・卵 かつお節・淡色辛みそ 普通牛乳	やさしいチップ・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 パレンシアオレンジ 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 さけのゆであん焼き いり豆腐 さといも煮物 キャベツと油揚げの味噌汁	野菜チップ 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	やさしいチップ・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	ハイハイ ミニスイートポテト 牛乳	豚ばら・普通牛乳	ハイハイ・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	野菜チップ いちごジャムサンド 牛乳	鶏もも・ヨーグルト・普通牛乳	やさしいチップ・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・マト・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 カレールー・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	野菜せんべい 紅茶のスコーン 牛乳	かれない・ローズハム・厚揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	野菜せんべい・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	野菜チップ 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	やさしいチップ・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 ささがきごぼう	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	ハイハイ ショコラロール 牛乳	ベーコン・普通牛乳 合いびき肉	ハイハイ・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・ごまつな 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	野菜チップ きなこラスク 牛乳	木綿豆腐・きな粉・普通牛乳 合いびき肉	やさしいチップ・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 きのことこんにゃくの金平 若布と玉ねぎの味噌汁	ハイハイ みたらし団子 牛乳	さば・厚揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	ハイハイ・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 つきこんにゃく
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	野菜チップ ピザトースト 牛乳	鶏もも・絹ごし豆腐・油揚げ サラダ油・プロセスチーズ ローズハム・普通牛乳	やさしいチップ・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	野菜せんべい 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	野菜せんべい・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 パレンシアオレンジ・寒天	食塩・ケチャップ こいくちしょうゆ・だし・だし