



H30年 11月 予定献立



日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	主な食材	おやつ	主な食材	夕食
1	木	1日:ご飯(米) 15日:黒米ご飯(米、黒米、ごま塩)	ぶりのみそ漬焼き 里芋の煮物 大根の梅和え 吉野どりのお吸い物	ぶり 味噌 醤油 みりん 酒 里芋 さやいんげん 素精糖 塩 醤油 大根 梅びしお しょうゆ 素精糖 ささみ 片栗粉 人参 ほうれん草 塩 醤油 酒 かつおだし	レモンケーキ	小麦粉 BP 卵 牛乳 バター 砂糖 レモン レーズン	混ぜご飯 煮物 汁物
29			ぶりのみそ漬焼き 里芋の煮物 紅白なます 吉野どりのお吸い物	ぶり 味噌 醤油 みりん 酒 里芋 さやいんげん 素精糖 塩 醤油 大根 人参 菊 素精糖 塩 酢 ささみ 片栗粉 人参 ほうれん草 塩 醤油 酒 かつおだし	果物 牛乳		
2	金	中華麺	味噌ラーメン じゃこサラダ	中華麺 鶏がら 豚骨 葱 味噌 醤油 豚肉 にんにく 生姜 みりん 人参 もやし ほうれん草 コーン じゃこ 大根 キャベツ きゅうり 人参 醤油 塩 酢 菜種油	わかめおにぎり 果物 牛乳	ご飯 わかめ 塩 酒	ご飯 焼きもの 汁物
5	月	ご飯(米)	豆腐の千草焼き 切干大根の煮物 はすの甘酢漬け 白菜のみそ汁	豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 たら 卵 菜種油 塩 醤油 切干大根 人参 油揚げ 素精糖 醤油 菜種油 はす 酢 塩 素精糖 白菜 油揚げ 味噌 にぼしだし	さつま芋 パイ	餃子の皮 さつま芋 りんご 素精糖 菜種油	炒飯 サラダ 汁物
19							
6	火	ご飯(米)	鮭の塩焼き 五目煮豆 きゃべつとわかめのしらす和 豆腐と椎茸のすまし汁	鮭 塩 大豆 人参 ごぼう こんにゃく 昆布 さやいんげん 醤油 素精糖 みりん きゃべつ わかめ しらす かつおだし 醤油 豆腐 椎茸 小松菜 塩 醤油 かつおだし	ちんすこう 果物 牛乳	薄力粉 砂糖 菜種油	おにぎり 和え物 汁物
7	水	ご飯(米)	ひき肉カレー ひじきとコーンのサラダ 春雨スープ	豚肉 菜種油 玉ねぎ 人参 さやいんげん にんにく 生姜 ケチャップ ソース 塩 カレー粉 小麦粉 ひじき 人参 きゅうり コーン 酢 塩 醤油 ごま油 菜種油 春雨 きゃべつ ささみ 塩 かつおだし	ヨーグルト せんべい	ヨーグルト せんべい	混ぜご飯 煮物 汁物
21							
8	木	ご飯(米)	焼き芋 きゃべつときゅうりの塩もみ 具沢山汁 <0.1歳の献立> 豚肉のケチャップ炒め さつま芋のレモン煮 きゃべつときゅうりの塩もみ 具沢山汁	さつま芋 きゃべつ きゅうり 塩 鶏肉 大根 ごぼう 人参 椎茸 万能ねぎ 豆腐 塩 醤油 かつおだし ご飯 豚肉のケチャップ炒め 焼き芋 きゃべつときゅうりの塩もみ 具沢山汁 豚肉 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 塩 酒 ケチャップ 菜種油 さつま芋 レモン 素精糖 塩 きゃべつ きゅうり 塩 大根 ごぼう 人参 椎茸 万能ねぎ 豆腐 塩 醤油 かつおだし	焼きそば	中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 中農ソース 塩 醤油 菜種油	スパゲティ サラダ 汁物
22							
9	金	フランスパン (乳児はパン)	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ ミニトマト チンゲン菜とえのきのスープ	豆腐 豚挽肉 玉ねぎ 卵 パン粉 牛乳 塩 ケチャップ ソース じゃが芋 きゃべつ 玉ねぎ きゅうり 人参 無添加ロースハム 塩 マヨネーズ ミニトマト チンゲン菜 えのき 塩 醤油 かつおだし	炊き込みご飯 果物 牛乳	ご飯 油揚げ 牛蒡 人参 こんにゃく 醤油 塩 かつおだし	炒飯 サラダ 汁物
10	土	ご飯(米)	豚肉のソース焼き きゅうりと大根の甘酢和え きゃべつのみそ汁	豚肉 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 塩 酒 ソース 醤油 菜種油 きゅうり 大根 酢 塩 素精糖 きゃべつ 玉ねぎ 油揚げ 味噌 にぼしだし	レーズン蒸しパ ン 果物 牛乳	薄力粉 BP 砂糖 レーズン	
24							
12	月	ご飯(米)	鶏肉のごま焼き 粉ふきいも 春雨サラダ 大根のみそ汁	鶏肉 醤油 酒 みりん ごま じゃが芋 塩 青のり 春雨 きゅうり 人参 菜種油 酢 素精糖 醤油 大根 油揚げ 万能ねぎ 味噌 にぼしだし	フルーツサンド 果物 牛乳	パン みかん缶 豆 乳ホイップクリーム	スパゲティ サラダ 汁物
26							
13	火	ご飯(米)	かじきの生姜照り焼き 筑前煮 大根の甘酢漬け 白菜のすまし汁	かじき 生姜 醤油 みりん 里芋 鶏肉 人参 ごぼう はす 干し椎茸 こんにゃく さやえんどう 醤油 素精糖 菜種油 かつおだし 大根 素精糖 塩 酢 白菜 玉ねぎ 塩 醤油 かつおだし	みたらし団子 果物 牛乳	上新粉 白玉粉 醤油 素精糖 片 栗粉	ご飯 焼きもの 汁物
27							
14	水	ご飯(米)	鶏肉の竜田揚げ かぼちゃの煮物 千草和え 玉ねぎのみそ汁	鶏肉 醤油 酒 片栗粉 菜種油 かぼちゃ 醤油 素精糖 ほうれん草 きゃべつ 人参 しめじ ごま 醤油 かつおだし 玉ねぎ わかめ 油揚げ みそ にぼしだし	14:2色クッキー 28:メープルクッキー 果物 牛乳	薄力粉 BP 砂糖 卵 バター ココア 薄力粉 片栗粉 菜種油 メープルシ ロップ	混ぜご飯 煮物 汁物
28							
17	土	ご飯(米)	チキンライス きゃべつとコーンのサラダ わかめのスープ	米 鶏肉 人参 玉ねぎ ピーマン しめじ 塩 ケチャップ 菜種油 きゃべつ きゅうり コーン 酢 塩 菜種油 わかめ もやし 塩 醤油 かつおだし	りんごゼリー クラッカー 果物 牛乳	りんごジュース 寒天 砂糖 クラッカー	

しもほうや保育園

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

☆8日は焼き芋会です。

☆14日は誕生会、15日は七五三のお祝い膳です。