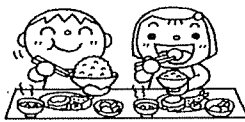




# 11月献立表



## ★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	水	牛乳	ごはん さばのおろし煮 春雨マヨサラダ 高野豆腐の味噌汁 りんご	米 さば、大根、生姜、醤油、みりん、砂糖 春雨、レタス、人参、パプリカ、かにかま、マヨドレ 高野豆腐、玉ねぎ、ごぼう、チンゲン菜、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳	
		クッキー			ブルーベリー ヨーグルト、バナナ ヨーグルト ブルーベリージャム	
2	木	牛乳 薄焼き せんべい	弁当の日		お茶 牛乳 ドーナツ	ホットケーキミックス バター、砂糖、牛乳、油
3	金		文化の日			
4	土	牛乳 ハッピー ターン	中華丼 豆腐スープ バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、中華味、片栗粉、ごま油 豆腐、玉ねぎ、わかめ、コーン、醤油、中華味 バナナ	お茶 せんべい	
5	日					
6	月	牛乳 動物 ビスケット	食パン きのこソースのハンバーグ スパゲティーサラダ 人参と豆乳のスープ キウイフルーツ	食パン 豚ミンチ、玉ねぎ、しめじ、えのき、エリンギ、豆腐、パン粉、塩、ソース、ケチャップ サラサバ、きゅうり、人参、ハム、コーン、マヨドレ 人参、玉ねぎ、パセリ、豆乳、コンソメ キウイフルーツ	お茶 牛乳	小麦粉、小松菜 人参、桜えび、牛乳 ごま、ポン酢、ごま油
7	火	牛乳 バナナ	ごはん 豚肉のオイスター炒め ★蓮根のおかか煮 ふのすまし汁 オレンジ	米 豚肉、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、チンゲン菜、オイスターソース、ごま油 蓮根、醤油、砂糖、みりん、鰹節 玉ねぎ、花麩、ほうれん草、醤油、みりん、塩、鰹節 オレンジ	お茶 牛乳 りんご ケーキ	ホットケーキミックス りんご、砂糖、牛乳 レーズン、マーガリン
8	水	牛乳 チーズ	麦ごはん さんまの蒲焼き ひじきサラダ かぶの味噌汁 なし	米、押し麦 さんま、醤油、砂糖、みりん、小麦粉、油 ひじき、きゅうり、大根、人参、コーン、ささみ、醤油、砂糖、マヨドレ かぶ、玉ねぎ、薄揚げ、かぶの葉、味噌、煮干し なし	お茶 牛乳	のりじゃが じゃが芋、チーズ、塩 マーガリン、のり
9	木	牛乳 かぼちゃ ポーロ	味噌ラーメン 揚げ餃子 白菜のナムル バナナ	中華麺、焼豚、玉ねぎ、人参、もやし、にら、味噌、中華味、ごま油、鶏ガラ 餃子、油 白菜、人参、豆苗、きくらげ、ごま、醤油、ごま油 バナナ	お茶 牛乳 夕焼け おにぎり	米、ちりめんじゃこ 人参、醤油、みりん 鰹節、ごま
10	金	牛乳 ねじり棒	わかめごはん おでん 春菊の酢味噌和え りんご	米、ふりかけわかめ 鶏肉、卵、大根、ちくわ、里芋、醤油、みりん、塩、昆布、鰹節 春菊、キャベツ、もやし、人参、コーン、ツナ、味噌、酢、砂糖、ごま りんご	お茶 牛乳 チーズ クッキー	小麦粉、マーガリン 粉チーズ、パセリ 砂糖、牛乳
11	土	牛乳 せんべい	ハヤシライス 野菜スティック オレンジ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ 大根、人参、きゅうり、マヨドレ、ケチャップ オレンジ	お茶 菓子	
12	日					
13	月	牛乳 紅芋 チップス	納豆丼 ★カミカミサラダ わかめのスープ みかん	米、豚ミンチ、納豆、キャベツ、醤油、砂糖、みりん さきいか、小松菜、きゅうり、人参、トマト、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま わかめ、玉ねぎ、にら、醤油、中華味、鶏ガラ みかん	お茶 牛乳 きな粉 サンド	食パン、きな粉 砂糖、マーガリン
14	火	牛乳 バナナ	レーズンパン コーンフレークチキン ブロッコリーサラダ さつま芋シチュー なし	レーズンパン 鶏肉、コーンフレーク、マヨドレ、小麦粉、パン粉、粉チーズ、塩 ブロッコリー、人参、パプリカ、青じそドレッシング さつま芋、玉ねぎ、コーン、チンゲン菜、牛乳、シチュールウ なし	お茶 牛乳 ツナ	米、玉ねぎ、ピーマン 人参、ツナ、醤油 チャーハン 中華味、ごま油
15	水	牛乳 ハッピー ターン	中華風おこわ 焼きししも 春雨サラダ もやしの味噌汁 りんご	米、餅米、豚肉、玉ねぎ、人参、蓮根、干し椎茸、醤油、みりん、中華味、ごま油 ししも 春雨、レタス、人参、きゅうり、かにかま、マヨドレ もやし、長ねぎ、厚揚げ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 ★ごま せんべい	小麦粉、ごま、砂糖 塩、油

令和5年10月31日

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
16	木	牛乳	ごはん マーボー大根 じゃこの磯香和え 揚げじゃが キウイフルーツ	米 豚ミンチ、大根、玉ねぎ、人参、細ねぎ、味噌、中華味、ごま油、片栗粉 ほうれん草、キャベツ、もやし、人参、ちりめんじゃこ、もみのり、醤油 じゃが芋、パセリ、カレー粉、塩、油 キウイフルーツ	お茶 牛乳 ココア スティック	ホットケーキミックス ココア、砂糖、牛乳 マーガリン
17	金	牛乳	ごはん さけのもみじ焼き カリフラワーの梅和え けんちん汁 かき	米 さけ、人参、パプリカ、味噌、みりん、マヨドレ カリフラワー、人参、きゅうり、ごま、梅干し、醤油、砂糖 鶏肉、大根、ごぼう、豆腐、細ねぎ、醤油、塩、みりん、鰹節 かき	お茶 牛乳	チーズの 餃子の皮、チーズ 包み揚げ 油
18	土	牛乳 薄焼き せんべい	塩昆布ごはん 肉野菜炒め 長ねぎスープ オレンジ	米、塩昆布、ごま 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、焼肉のたれ 長ねぎ、厚揚げ、わかめ、醤油、中華味、ごま油 オレンジ	お茶	
19	日					
20	月	牛乳	ごはん さくさくお魚フライ ほうれん草のごま和え かに玉スープ りんご	米 いとより、パン粉、小麦粉、塩、油、ソース ほうれん草、人参、もやし、しめじ、醤油、砂糖、ごま 卵、玉ねぎ、かにかま、細ねぎ、醤油、中華味、鶏ガラ りんご	お茶 牛乳	食パン、ピーマン 玉ねぎ、コーン ピザ マヨドレ、チーズ トースト ケチャップ
21	火	牛乳 クラッカー	そぼろ丼 ★根菜のマヨ和え はんぺんのすまし汁 みかん	米、豚ミンチ、小松菜、もみのり、醤油、砂糖、みりん、ごま油 ごぼう、人参、蓮根、大根、ツナ、醤油、砂糖、マヨドレ、ごま はんぺん、玉ねぎ、わかめ、三つ葉、醤油、塩、鰹節 みかん	お茶 牛乳 バナナ ケーキ	ホットケーキミックス マーガリン、砂糖 バナナ、牛乳
22	水	牛乳 ビスコ	誕生会			♪ お楽しみメニュー
23	木		勤労感謝の日			
24	金	牛乳 りんご	肉うどん さつま芋の天ぷら 津田かぶサラダ なし	うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、細ねぎ、醤油、みりん、塩、鰹節 さつま芋、天ぷら粉、ごま、塩、油 津田かぶ、きゅうり、人参、ツナ、酢、砂糖、醤油 なし	お茶 牛乳	さけチーズ 米、鮭フレーク、ごま おにぎり チーズ、醤油、青のり
25	土	ハッピー ターン	二色おにぎり 豚汁 オレンジ	米、ふりかけわかめ、のり、塩 豚肉、大根、人参、白菜、さつま芋、細ねぎ、味噌、鰹節 オレンジ	お茶	ジャムサンド 食パン、苺ジャム
26	日					
27	月	牛乳 畑の スナック	クリームスパゲティー あらめサラダ 里芋のごまあんかけ煮 バナナ	スパゲティー、鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、牛乳、シチュールウ、塩、油 あらめ、きゅうり、人参、ブロッコリー、ツナ、醤油、砂糖、マヨドレ 里芋、醤油、砂糖、みりん、ごま、鰹節、片栗粉 バナナ	お茶 牛乳	ホットケーキミックス パイン パイン缶、牛乳、油 蒸しパン チーズ
28	火	牛乳 じゃが芋 チップス	ロールパン チーズオムレツ コールスローサラダ 豆腐スープ りんご	ロールパン 卵、玉ねぎ、かぼちゃ、ピーマン、パプリカ、チーズ、牛乳、コンソメ、油、ケチャップ キャベツ、人参、コーン、豆苗、酢、砂糖、マヨドレ 鶏肉、白菜、玉ねぎ、豆腐、醤油、コンソメ りんご	お茶 牛乳	★きんぴら 米、ごぼう、人参、ごま おにぎり 醤油、砂糖、鰹節
29	水	牛乳 バナナ	きのこのカレーライス ★野菜ピクルス ジャーマンポテト キウイフルーツ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、椎茸、しめじ、エリンギ、カレールウ 大根、きゅうり、人参、パプリカ、酢、醤油、砂糖 じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、ベーコン、塩、コンソメ キウイフルーツ	お茶 牛乳	中華麺、にら、人参 天かす、ソース 焼きそば ごま油、中華味
30	木	牛乳 人参 せんべい	ごはん さわらの竜田揚げ 小松菜の煮浸し うずまき麩の味噌汁 オレンジ	米 さわら、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油 小松菜、人参、薄揚げ、醤油、砂糖、鰹節 うずまき麩、玉ねぎ、わかめ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 牛乳	ふかし芋 さつま芋、塩

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。  
※牛乳 3歳未満児/午前・午後 3歳以上児/午前のみ

