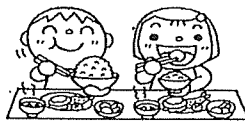




11月献立表



★カミカミメニュー

令和6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
1	金	牛乳	ごはん さばのおろし煮 納豆サラダ ごまのっぺい汁 スティックりんご	米 さば、大根、生姜、醤油、みりん、砂糖 納豆、キャベツ、人参、もやし、豆苗、醤油、マヨドレ 鶏肉、かぶ、ごぼう、里芋、細ねぎ、醤油、塩、みりん、鰹節、片栗粉 りんご	お茶 牛乳	フルーツ ヨーグルト、桃缶 ヨーグルト パン缶、バナナ
2	土	牛乳 ハッピー ターン	豚丼 わかめスープ バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、砂糖、鰹節、片栗粉、ごま油 わかめ、玉ねぎ、しめじ、ごま、醤油、中華味 バナナ	お茶 せんべい	
3	日		文化の日			
4	月		振替休日			
5	火	牛乳 チーズ	ごはん ★とんとん天 刻み昆布煮 長ねぎの味噌汁 みかん	米 豚肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、青じそ、生姜、塩、ポン酢、油、天ぷら粉 刻み昆布、人参、薄揚げ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 長ねぎ、えのき、豆腐、わかめ、味噌、煮干し みかん	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
6	水	牛乳	食パン(苺ジャム) チーズインハンバーグ スパゲティサラダ コンソメスープ キウイフルーツ	食パン、苺ジャム 豚ミンチ、玉ねぎ、豆腐、水煮大豆、チーズ、パン粉、塩、ソース、ケチャップ サラスパ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ、塩 玉ねぎ、じゃが芋、キャベツ、人参、パセリ、醤油、コンソメ キウイフルーツ	お茶 牛乳	梅昆布 米、塩昆布、梅干し ごま
7	木	牛乳 ブラン クッキー	ごはん 焼きししゃも 白菜のごま和え 肉じゃが りんご	米 ししゃも 白菜、人参、もやし、豆苗、ごま、醤油、砂糖、ごま油 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、糸こんにゃく、醤油、砂糖、みりん、鰹節 りんご	お茶 牛乳	小麦粉、にら、人参 チーズ、桜えび ごま、ポン酢、ごま油
8	金	牛乳 野菜 クラッカー	お弁当の日		お茶 牛乳 クッキー	小麦粉、砂糖、牛乳 バター、苺ジャム バニラエッセンス
9	土	牛乳 せんべい	ハヤシライス コーンサラダ オレンジ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ キャベツ、人参、パセリ、コーン、マヨドレ オレンジ	お茶 ラスク	
10	日					
11	月	牛乳 紅芋 チップス	マーボー丼 ★ごぼうサラダ チンゲン菜スープ バナナ	米、豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、細ねぎ、味噌、中華味、片栗粉、ごま油 ごぼう、人参、きゅうり、ツナ、醤油、砂糖、マヨドレ、ごま チンゲン菜、長ねぎ、肉団子、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳 じゃこ トースト	食パン、ちりめんじゃこ マーガリン、チーズ
12	火	牛乳 バナナ	ごはん さけのみじ焼き キャベツの甘酢和え 麩のすまし汁 キウイフルーツ	米 さけ、人参、パプリカ、味噌、みりん、マヨドレ キャベツ、人参、プロッコリー、かにかま、酢、醤油、砂糖、ごま、ごま油 麩、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 キウイフルーツ	お茶 牛乳	★かりかり じゃが芋、パセリ、塩 ポテト 天ぷら粉、コンソメ、油
13	水	牛乳 うの花 クッキー	ロールパン チキンカツ ほうれん草ソテー 里芋のシチュー オレンジ	ロールパン 鶏肉、小麦粉、パン粉、マヨドレ、ケチャップ、塩、油 ほうれん草、人参、白菜、パプリカ、醤油、コンソメ、マーガリン 里芋、玉ねぎ、人参、パセリ、牛乳、シチューールウ オレンジ	お茶 牛乳	中華麺、にら、玉ねぎ 人参、天かす、ソース
14	木	牛乳 人参 チップス	カレーうどん レバーのジャム煮 福神漬け和え りんご	うどん、豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、カレールウ レバー、玉ねぎ、生姜、醤油、砂糖、みりん、苺ジャム キャベツ、人参、大根、きゅうり、福神漬け、ごま、酢、醤油、砂糖 りんご	お茶 牛乳 コーン チャーハン	米、玉ねぎ、ピーマン 人参、コーン、醤油 中華味、ごま油
15	金	牛乳 大豆 スナック	わかめの五穀米 おでん 春菊のごま味噌和え みかん	米、五穀米、ふりかけわかめ 鶏肉、卵、大根、人参、ちくわ、醤油、みりん、昆布、鰹節 春菊、キャベツ、もやし、人参、コーン、ツナ、味噌、砂糖、ごま みかん	お茶 牛乳	小松菜、チーズ、牛乳 ホットケーキミックス 蒸しパン 砂糖、油

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
16	土	牛乳 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 サンド クラッカー	クラッカー、ジャム
17	日					
18	月	牛乳・ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
19	火	牛乳 ふかし芋	味噌ラーメン ★カミカミ揚げごぼう チーズサラダ グレープフルーツ	中華麺、豚肉、もやし、人参、玉ねぎ、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、鶏ガラ ごぼう、コーン、天ぷら粉、青のり、塩、油 キャベツ、人参、きゅうり、パプリカ、チーズ、酢、醤油、砂糖 グレープフルーツ	お茶 夕焼け おにぎり	米、人参、鰹節 醤油、みりん
20	水	牛乳 動物 ビスケット	ごはん いとよりの幽庵焼き 五目きんぴら 豆腐の味噌汁 りんご	米 いとより、ゆず、醤油、みりん 切干大根、人参、大根菜、椎茸、薄揚げ、醤油、砂糖、みりん、ごま油、鰹節 豆腐、玉ねぎ、わかめ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳	さつまいも、チーズ ★スイート パン粉、小麦粉 コロケ マーガリン、砂糖、油
21	木	牛乳 かぼちゃ ポーロ	ブルコギ丼 蓮根とじゃが芋サラダ かに玉スープ みかん	米、豚肉、人参、パプリカ、小松菜、もみのり、にんにく、ごま、味噌、みりん、ごま油 じゃが芋、人参、蓮根、パセリ、ツナ、醤油、砂糖、マヨドレ 卵、玉ねぎ、かにかま、にら、春雨、醤油、中華味、鶏ガラ みかん	お茶 牛乳 バナナ スコーン	ホットケーキミックス マーガリン、砂糖 バナナ、牛乳
22	金	牛乳 ねじり揚げ	麦ごはん 照り焼きチキン ひじきサラダ さつま汁 キウイフルーツ	米、押麦 鶏肉、醤油、みりん ひじき、豆苗、大根、人参、コーン、醤油、砂糖、マヨドレ さつま芋、玉ねぎ、ごぼう、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳	ジャム サンド 食パン、苺ジャム
23	土		勤労感謝の日			
24	日					
25	月	牛乳 畑の スナック	ロールパン ピザ風オムレツ コールスローサラダ チキンスープ りんご	ロールパン 卵、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、チーズ、牛乳、みりん、中華味、油、ケチャップ キャベツ、人参、きゅうり、コーン、パセリ、酢、砂糖、マヨドレ 鶏肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、醤油、コンソメ りんご	お茶 牛乳	さつまいも マーマレード さつまいも、醤油、油 マーマレード、みりん
26	火	牛乳 薄焼き せんべい	きのこのハヤシライス ★野菜のさっぱり漬け かぼちゃ煮 みかん	米、牛肉、玉ねぎ、人参、椎茸、しめじ、エリンギ、ハヤシルウ 大根、きゅうり、人参、浅漬け素 かぼちゃ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 みかん	お茶 牛乳	食パン、チーズ ラスク パセリ、マヨドレ
27	水	牛乳 バナナ	津田かぶごはん はまちの竜田揚げ 春雨サラダ 里芋の味噌汁 オレンジ	米、津田かぶ、塩 はまち、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油 春雨、レタス、人参、パプリカ、かにかま、マヨドレ 里芋、玉ねぎ、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 牛乳	ホットケーキミックス ★ココア ココア、砂糖、牛乳 スティック マーガリン
28	木	牛乳 ごま スティック	ミートスパゲッティ 白菜サラダ 揚げカレーポテト バナナ	スパゲティ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、パセリ、チーズ、塩、ケチャップ、コンソメ、油 白菜、人参、コーン、チンゲン菜、かにかま、青じそドレッシング じゃが芋、カレー粉、塩、油 バナナ	お茶 牛乳	米、鮭フレーク、鰹節 さけ雑炊 細ねぎ、醤油、塩
29	金	牛乳	ごはん のり塩唐揚げ 小松菜の煮浸し 味噌スープ キウイフルーツ	米 鶏肉、生姜、にんにく、みりん、中華味、醤油、塩、青のり、片栗粉、油 小松菜、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、鰹節 大根、玉ねぎ、薄揚げ、豆苗、味噌、中華味、鶏ガラ キウイフルーツ	お茶 牛乳	お好み焼き粉、牛乳 カルシウム キャベツ、人参、にら お好み焼き 天かす、ソース、鰹節
30	土	牛乳 ハッピー ターン	鶏ごぼうおにぎり じゃが芋の味噌汁 みかん	米、鶏ミンチ、ごぼう、人参、醤油、みりん、砂糖、鰹節 じゃが芋、玉ねぎ、豆腐、細ねぎ、味噌、鰹節 みかん	お茶	ポン菓子

※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

