

11月の献立表 (3・4・5歳児)

日	曜	昼食	午後のおやつ	血や肉や骨になる食材	熱と力になる食材	体の調子を整える食材
1	水	ちくぜんに、みそしる、バナナ 	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、さつまいも、大豆、油揚げ いわし(煮干し)、みそ、牛乳	砂糖 	筍、人参、ごぼう、こんにゃく、バナナ いんげん、椎茸、白菜、えのきだけ、ねぎ
2	木	さけのしおやき、ごぼうサラダ、みそしる	かし ぎゅうにゅう	鮭、油揚げ、豆腐、みそ いわし(煮干し)、牛乳	マヨドレッシング、砂糖	ごぼう、きゅうり、人参 コーン、ねぎ、かぼちゃ 
4	土		かし			
6	月	ポークケチャップ、ポパイスープ、かき	てづくりプリン 	豚肉(玉城産)、牛乳 ホイップクリーム	砂糖、バター、じゃがいも	玉ねぎ、人参、ほうれん草、コーン、柿
7	火	てづくりさつまあげ、キャベツそえ、みそしる	かし ジョア	すきみだら、豆腐、油揚げ かつお節、みそ 	片栗粉、油、マヨドレッシング	玉ねぎ、ごぼう、人参、ひじき、ねぎ コーン、キャベツ、もやし、ジョア 
8	水	ビーフカレー、フレンチサラダ、りんご	NEW: みかんケーキ ようじぎゅうにゅう	牛肉、ツナ、牛乳 	じゃがいも、油、カレールウ、砂糖 ホットケーキミックス、オレンジジュース	玉ねぎ、しょうが、にんにく、人参 キャベツ、きゅうり、りんご、みかん 
9	木	ぶりのにつけ、ポテトサラダ、すましじる	ココアラスク ようじぎゅうにゅう	ぶり、ハム、豆腐、かつお節、麩、牛乳	砂糖、じゃがいも、バター マヨドレッシング 	人参、きゅうり、わかめ、ねぎ 
10	金	ハンバーグ(れんこんいり) ブロッコリーそえ、きのこスープ 	かし ぎゅうにゅう	合いびき肉、卵、なると、牛乳	パン粉、マヨドレッシング	玉ねぎ、人参、れんこん、ブロッコリー 椎茸、えのきだけ、しめじ、ねぎ
11	土		かし			
13	月	ぶたにくのみそいため ほうれんそうのコーンあえ、ちゅうかスープ	ふかしいも ようじぎゅうにゅう	豚肉(玉城産)、みそ、豆腐 なると、牛乳	砂糖、油、さつまいも 	もやし、キャベツ、ピーマン、玉ねぎ、わかめ 人参、コーン、ほうれんそう、にんにく、しょうが
14	火	さばのしおやき いろどりのあえもの、みそしる	かし ぎゅうにゅう	鯖、卵、豆腐、いわし、みそ、牛乳	砂糖、ごま、里芋 	もやし、ほうれん草 人参、わかめ、ねぎ 
15	水	せきはん、とりのからあげ、トマト ブロッコリーそえ、すましじる 	しちごさんケーキ ようじぎゅうにゅう	鶏肉、花麩、かつお節、牛乳	米、もち米、小豆、片栗粉、油 マヨドレッシング、七五三ケーキ	しょうが、ブロッコリー、トマト わかめ、玉ねぎ 
16	木	おでんふうみそに もやしのごまあえ、みかん 	かし ぎゅうにゅう 	鶏肉、さつまいも、かつお節 みそ、牛乳 	砂糖、ごま	大根、人参、こんにゃく、こんぶ もやし、小松菜、しめじ、みかん
17	金	チキンとさつまいものコーンクリームに キャベツときゅうりのツナサラダ、りんご 	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、牛乳、粉チーズ、ツナ 	さつまいも、バター、小麦粉 	人参、玉ねぎ、クリームコーン キャベツ、きゅうり、りんご
18	土		かし			
20	月	ぎゅうにくのしぐれに はるさめサラダ、すましじる	りんごケーキ ようじぎゅうにゅう	牛肉、かつお節、卵、スキムミルク 牛乳	砂糖、ごま、小麦粉、バター	しょうが、玉ねぎ、きゅうり、春雨 人参、ほうれん草、えのきだけ、りんご
21	火	さけのつぶコーンやき、きりほしだいこんのサラダ たまごとトマトのスープ 	れんこんチップ ようじぎゅうにゅう	鮭、ベーコン、卵、牛乳	マヨドレッシング、ごま油、砂糖、油	しょうが、コーン、切干大根、きゅうり、人参 キャベツ、玉ねぎ、トマト、パセリ、れんこん、青のり
22	水	あますだんご、キャベツそえ コンソメスープ、みかんそえ 	かし ぎゅうにゅう	合いびき肉、ベーコン、牛乳	じゃがいも、片栗粉、砂糖	しょうが、ねぎ、人参、玉ねぎ、パセリ キャベツ、かぼちゃ、みかん缶
24	金	さんまのかばやき きゅうりのすのもの、みそしる 	かし ジョア	さんま、かつお節、ちくわ 油揚げ、みそ、牛乳 	片栗粉、油、砂糖、ごま	きゅうり、わかめ、大根、ねぎ、ジョア
25	土		かし			
27	月	はくさいとにくだんごのスープに スパゲティサラダ、バナナ 	スイートポテト ようじぎゅうにゅう	豚肉(玉城産)、卵、牛乳	片栗粉、スパゲティ、マヨドレッシング さつまいも、バター、砂糖	白菜、ねぎ、しょうが、人参、青梗菜 椎茸、コーン、きゅうり、バナナ
28	火	カレーうどん、きつねサラダ、かき	ミニあんぱん ようじぎゅうにゅう	豚肉(玉城産)、なると、油揚げ かつお節、ツナ、牛乳	うどん、カレールウ、油、砂糖、あんぱん	玉ねぎ、人参、ねぎ、大根 きゅうり、柿 
29	水	ユーリンチー キャベツそえ、わかめスープ 	NEW: さつまいもしらたま ようじぎゅうにゅう	鶏肉、豆腐、牛乳	片栗粉、砂糖、ごま油、白玉粉 さつまいも、ごま 	ねぎ、しょうが、キャベツ、人参 わかめ、玉ねぎ
30	木	さわらのみそてりやき ほうれんそうとしめじのおひたし、さつまじる	かし ミロミルク	鯖、みそ、かつお節、スキムミルク、ミロ	砂糖、ごま、さつまいも 	しょうが、ほうれん草、しめじ、人参、ねぎ 大根、ごぼう、えのきだけ、こんにゃく