

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	金	ちくぜんに、みそしる、バナナ 	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、さつまいも揚げ、大豆、油揚げ いわし、みそ、牛乳	砂糖 	筍、人参、ごぼう、こんにゃく、バナナ いんげん、干し椎茸、白菜、えのきだけ、ねぎ
2	土		かし			
5	火	NEW:さけのおこうじやき 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、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、玉ねぎ
6	水	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 	さつまいもしらたま ようじぎゅうにゅう	合びき肉、卵、なると、豆腐、牛乳	パン粉、れんこん、マヨドレッシング 白玉粉、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、干し椎茸 えのきだけ、しめじ、ねぎ
7	木	ちゅうかはん、はるさめのすのもの、かき	かし ジョア	豚肉(玉城産)、なると、むきえび ハム、ジョア	米、油、砂糖、片栗粉、春雨、ごま	生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、白菜 ピーマン、筍、干し椎茸、きゅうり、柿 
8	金	てづくりさつまいもあげ、キャベツのこんぶあえ みそしる	きなこマカロニ ようじぎゅうにゅう	すきみだら、豆腐、鰹節、みそ、きなこ 牛乳	片栗粉、油、さつまいも マカロニ、砂糖 	玉ねぎ、ごぼう、人参、ひじき、ねぎ コーン、キャベツ、塩昆布、もやし
9	土		かし			
11	月	ぶたにくのみそいため ほうれんそうのコーンあえ、すましじる	ふかしいも ようじぎゅうにゅう	豚肉(玉城産)、みそ、はんぺん 鰹節、牛乳	砂糖、油、さつまいも	もやし、キャベツ、ピーマン、玉ねぎ、生姜 ほうれん草、人参、コーン、わかめ、ねぎ、にん にく
12	火	ぶりのにつけ、ポテトサラダ、すましじる	かし ぎゅうにゅう	ぶり、ハム、豆腐、鰹節、牛乳 	砂糖、じゃがいも、マヨドレッシング	人参、きゅうり、ねぎ、玉ねぎ
13	水	チキンカレー、コロコロサラダ バナナ 	ココアラスク ようじぎゅうにゅう	鶏肉、大豆、麩、牛乳	じゃがいも、カレールウ、油 マヨドレッシング、バター、砂糖 	人参、玉ねぎ、生姜、にんにく、きゅうり コーン、バナナ
14	木	ポークケチャップ フレンチサラダ、ポパイスープ	かし ぎゅうにゅう	豚肉(玉城産)、ツナ、牛乳 	砂糖、バター、じゃがいも、油	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり ほうれん草、コーン
15	金	せきはん、とりにくのかからあげ、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、鰹節、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	生姜、ブロッコリー、トマト わかめ、玉ねぎ、みかん缶 
16	土		かし			
18	月	おでんふうみそに もやしのごまあえ、みかん 	てづくりプリン 	鶏肉、さつまいも揚げ、鰹節 みそ、牛乳、ホイップクリーム	砂糖、ごま、プリンの素	大根、人参、こんにゃく、昆布 もやし、小松菜、しめじ、みかん
19	火	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 
20	水	NEW:ぎゅうどん はるさめサラダ、すましじる 	かし ぎゅうにゅう	牛肉、豆腐、なると、鰹節 牛乳	米、油、春雨、マヨドレッシング、砂糖	玉ねぎ、人参、ねぎ、生姜、きゅうり コーン、えのきだけ
21	木	あますだんご、キャベツそえ コンソメスープ 	かし ミロミルク	豚肉(玉城産)、ベーコン 脱脂粉乳、ミロ	じゃがいも、片栗粉、砂糖	生姜、人参、ねぎ、玉ねぎ、キャベツ かぼちゃ、パセリ粉
22	金	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 れんこん、油	生姜、コーン、切干大根、きゅうり、キャベツ 人参、トマト、玉ねぎ、パセリ粉、青のり
25	月	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、鰹節、ちくわ 油揚げ、みそ、ジョア	片栗粉、油、砂糖、ごま、さつまいも	きゅうり、わかめ、大根、ねぎ
26	火	カレーうどん、だいこんとツナのサラダ りんご	ミニあんぱん ぎゅうにゅう 	豚肉(玉城産)、油揚げ、なると 鰹節、牛乳	うどん、カレールウ、油、ツナ マヨドレッシング、ミニあんぱん	玉ねぎ、人参、ねぎ、大根、きゅうり コーン、りんご 
27	水	ユーリンチー キャベツそえ、わかめスープ 	キャラメル蒸しパン ようじぎゅうにゅう	鶏肉、豆乳、牛乳	片栗粉、砂糖、ごま油、小麦粉 ミルク	ねぎ、生姜、キャベツ、人参 玉ねぎ、わかめ
28	木	はくさいと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)、牛乳 	片栗粉、スパゲティ、マヨドレッシング さつまいも、砂糖、バター	ねぎ、生姜、白菜、人参、青梗菜 干し椎茸、コーン、きゅうり、バナナ
29	金	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 ぎゅうにゅう	さわら、みそ、鰹節、牛乳	砂糖、ごま、さつまいも 	生姜、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
30	土		かし			