11月の献立表

日	曜	午前のおやつ	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
2	月	かし おちゃ	ごはん、さけのしおやき、ひじきのにもの みそしる	スイートポテト ようじぎゅうにゅう	さけ、さつま揚げ、豆腐、 いわし（煮干し）、白みそ、牛乳	米、油、さつまいも、バター、砂糖	ひじき、人参、かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ
4	水	かし ぎゅうにゅう	ごはん、ちくぜんに、みそしる、りんご	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、さつま揚げ、大豆、油揚げ、鰹節 ミックスみそ、牛乳	米、砂糖	たけのこ、人参、ごぼう、こんにゃく、干し椎茸 白菜、えのきだけ、ねぎ、りんご
5	木	かし ぎゅうにゅう	ちゅうかはん、わかめスープ、バナナ	かし ぎゅうにゅう	豚肉（玉城町産）、えび、なると 豆腐、牛乳	米、油、砂糖、片栗粉	しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、白菜、ねぎ、 ピーマン、たけのこ、干し椎茸、わかめ、バナナ
6	金	かし おちゃ	ごはん、ミートボール、やさいぞえ コンソメスープ	むしパン ようじぎゅうにゅう	合びき肉、牛乳、豆乳	米、油、じゃがいも、砂糖、片栗粉 マヨドレッシング、小麦粉、三温糖	玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜、えのきだけ
7	土	かし		かし			
9	月	かし ぎゅうにゅう	ごはん、ぶりのにつけ、ポテトサラダ すましじる	かし ミロミルク	ぶり、ハム、豆腐、鰹節、脱脂粉乳、ミロ	米、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
10	火	かし おちゃ	ごはん、ぶたにくのしょうがやき、 キャベツとハムのサラダ、かき	かし ぎゅうにゅう	豚肉（玉城町産）、ハム、牛乳	米、油、砂糖、さつまいも	玉ねぎ、しょうが、キャベツ きゅうり、人参、柿
11	水	かし ぎゅうにゅう	ごはん、ハンバーグ(れんこんいり) やさいぞえ、みそしる	かし ぎゅうにゅう	合びき肉、油揚げ、鰹節 ミックスみそ、牛乳	米、マヨドレッシング	玉ねぎ、人参、れんこん、キャベツ、もやし なす、ねぎ
12	木	かし ぎゅうにゅう	ポークカレー、コロコロサラダ、バナナ	かし やさいジュース	豚肉（玉城町産）、大豆	米、油、じゃがいも、カレールウ マヨドレッシング	玉ねぎ、しょうが、にんにく、人参、きゅうり コーン缶、バナナ、野菜ジュース
13	金	かし おちゃ	せきはん、のりしおからあげ、 ブロッコリーぞえ、すましじる	しちごさんロールケーキ 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、ロールケーキ	しょうが、にんにく、青のり、ブロッコリー わかめ、玉ねぎ
14	土	かし		かし			
16	月	かし ぎゅうにゅう	ごはん、ぎゅうにくのしぐれに はるさめのすのもの、すましじる	てづくりプリン	牛肉、ツナ、豆腐、鰹節、牛乳	米、砂糖、春雨、ごまプリンの素 ホイップクリーム	玉ねぎ、しょうが、きゅうり、人参 ほうれん草、えのきだけ
17	火	かし ミルク	ごはん、さけのつぶコーンやき きりぼしだいこんのサラダ、みそしる	ふかしいも ようじぎゅうにゅう	さけ、油揚げ、鰹節、ミックスみそ、牛乳	米、マヨドレッシング、ごま油、砂糖	しょうが、コーン缶、切干大根、きゅうり、キャベツ 人参、玉ねぎ、えのきだけ、ねぎ、さつまいも
18	水	かし ぎゅうにゅう	ごはん、ユーリンチー、キャベツぞえ ちゅうかスープ	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、牛乳	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、春雨	ねぎ、しょうが、キャベツ、人参 青梗菜、玉ねぎ
19	木	かし おちゃ	ごはん、おでんふうみそに、ツナそぼろあえ みかん	こめこバナナケーキ ようじぎゅうにゅう	鶏肉、さつま揚げ、鰹節、みそ、ツナ 豆乳、牛乳	米、砂糖、片栗粉、米粉、油	大根、人参、こんにゃく、昆布、ほうれん草 キャベツ、みかん、バナナ
20	金	かし ぎゅうにゅう	チャーハン、もやしのナムル たまごとトマトのスープ	かし ジョア	豚肉（玉城町産）、ベーコン、卵、ジョア	米、ごま油、ごま、砂糖	玉ねぎ、人参、ねぎ、もやし、トマト、パセリ粉
21	土	かし		かし			
24	火	かし おちゃ	ごはん、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	キャラメルむしパン ようじぎゅうにゅう	豚肉（玉城町産）、豆乳、牛乳	米、片栗粉、サラダスパゲティ、油、 マヨドレッシング、小麦粉、ミルメーク	ねぎ、しょうが、白菜、人参、青梗菜、干し椎茸 コーン缶、きゅうり、バナナ
25	水	かし おちゃ	ごはん、チキンとさつまいものコーンクリームに NEW:マカロニナポリタン、りんご	ココアラスク ようじぎゅうにゅう	鶏肉、牛乳、ベーコン、バター、焼麩	米、さつまいも、小麦粉、油 マカロニ、グラニュー糖	人参、玉ねぎ、クリームコーン缶、ピーマン りんご
26	木	かし おちゃ	カレーうどん、だいこんとツナのサラダ みかん	パン ぎゅうにゅう	豚肉（玉城町産）、油揚げ、なると、鰹節 ツナ、牛乳	うどん、カレールウ、油 マヨドレッシング、黒糖ロール	玉ねぎ、人参、ねぎ、大根、きゅうり、コーン缶 みかん
27	金	かし ぎゅうにゅう	ごはん、さんまのかばやき きゅうりのすのもの、みそしる	かし ミロミルク	さんま、鰹節、ちくわ、油揚げ、白みそ 脱脂粉乳、ミロ	米、片栗粉、油、砂糖、ごま、さつまいも	きゅうり、わかめ、大根、ねぎ
28	土	かし		かし			
30	月	かし ぎゅうにゅう	ごはん、とりにくのマーマレードやき ほうれんそうのコーンあえ、コンソメスープ	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、牛乳	米、マーマレード、じゃがいも	ほうれん草、人参、コーン缶、しめじ 玉ねぎ、パセリ粉

〈幼児組〉毎日箸を持たせてください。献立日の横に　マークがある日は箸とスプーンの両方を持たせてください。

〈未満児組〉おやつは午前と午後の２回です。箸とスプーンは保育所で用意します。