# 11月 献立表

完了・幼児

献立作成者　槙

| 日／曜 | 行事 | 献立名 | 10時おやつ<br>3時おやつ | 材料名（昼食・3時おやつ）<br>ストロング | パワー | ヘルシー | その他 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 02（月） | らいおん組遠足 | 御飯<br>ジャポネソースハンバーグ<br>マカロニサラダ<br>白菜の和え物<br>えのきのみそ汁 | りんご<br>さつま芋の煮物 | 牛ひき肉、牛乳、豚ひき肉、生揚げ、米みそ（淡色辛みそ） | 米、小麦粉、油、マカロニ、パン粉、きび砂糖、砂糖 | たまねぎ、はくさい、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、こねぎ、きゅうり、ごま、しょうが | 煮干だし汁、濃口しょうゆ、酢、食塩 |
| 04（水） | | 五目ご飯<br>鶏肉のケチャップソース<br>切り干し大根の煮物<br>ブロッコリーのごま味噌和え<br>南瓜とたまねぎのすまし汁 | いりこ<br>青のりおにぎり | 鶏もも肉（皮付き）、木綿豆腐、鶏もも肉、うす揚げ | 米、きび砂糖 | ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、切り干しだいこん、しめじ、ごぼう、糸こんにゃく、いんげん、 | かつお・昆布だし汁、酢、濃口しょうゆ、ケチャップ、本みりん、食塩 |
| 05（木） | | ♥味噌ラーメン<br>れんこんのサラダ<br>青菜のおにぎり<br>オレンジ | 豆乳スープ<br>じゃがいもの煮物 | 豚肉(もも)、みそ（無添加） | 生中華めん、米、小麦粉、きび砂糖、油 | オレンジ、にんじん、キャベツ、れんこん、もやし、にら、とうもろこし、ひじき、にんにく | 洋風だし、濃口しょうゆ、食塩 |
| 06（金） | | 御飯<br>魚の塩焼き<br>小松菜の白和え<br>ビーフン<br>なめこのみそ汁 | バナナ<br>南瓜の煮物 | 白身魚、木綿豆腐、牛乳、豚肉(もも)、米みそ（淡色辛みそ）、みそ（無添加）、うす揚げ、 | 米、強力粉、ビーフン、さつまいも | にんじん、たまねぎ、こまつな、ピーマン、なめこ、こねぎ、キャベツ、ごま | かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、料理酒、食塩、ドライイースト、洋風だし |
| 7（土） | | きつねうどん<br>鶏肉の照焼<br>おかかおにぎり<br>オレンジ | 菓子<br>菓子 | 鶏もも肉、うす揚げ、花かつお節 | うどん、さつまいも、米、砂糖、油、きび砂糖 | オレンジ、たまねぎ、にんじん、こねぎ、ごま | かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん、食塩 |
| 09（月） | | さつまいも御飯<br>鶏肉の照焼<br>ピーマンともやしの炒め物<br>ひじきのサラダ<br>豆腐と白菜のすまし汁 | ヨーグルト<br>じゃがいもの煮物 | 鶏もも肉、豚ひき肉、木綿豆腐、うす揚げ | 米、小麦粉、きび砂糖、ごま油、油 | もやし、ひじき、はくさい、にんじん、こまつな、ピーマン、たまねぎ、たけのこ、えのきたけ、こねぎ、ごま、干ししい | かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、みりん、ドライイースト、食塩 |
| 10（火） | | きのこのミートスパゲティー<br>コールスロー<br>野菜スープ<br>バナナ | 蒸しさつまいも<br>さつまいも煮物 | 豚ひき肉、牛ひき肉 | マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、さつまいも、油 | バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、れんこん、しめじ、えのきたけ、ピーマン、とうもろこし | ケチャップ、濃口しょうゆ、食塩、洋風だし |
| 11（水） | | 御飯<br>魚の煮つけ<br>白菜納豆<br>かぼちゃの煮物<br>きゅうりとわかめの甘酢和え<br>豚汁 | りんご<br>南瓜の煮物 | 白身魚、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、豚肉(もも)、うす揚げ、花かつお節 | 米、さつまいも、きび砂糖、砂糖 | かぼちゃ、大豆もやし、はくさい、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、こねぎ、いんげん、カットわかめ | かつおだし汁、濃口しょうゆ、本みりん、米酢、食塩 |
| 12（木） | | 御飯<br>さつまいもコロッケ<br>パスタサラダ<br>白菜のおかか和え<br>もずくのすまし汁 | バナナ<br>野菜うどん | 木綿豆腐、うす揚げ、豚ひき肉、牛ひき肉、花かつお節 | うどん、米、さつまいも、スパゲティ、油、小麦粉、パン粉、きび砂糖 | たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、もずく、きゅうり、こまつな、こねぎ | かつお・昆布だし汁、みりん、濃口しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩、こしょう |
| 13（金） | | 御飯<br>餃子<br>ひじきの煮物<br>3色ナムル<br>中華スープ | 粉ふき芋<br>さつまいも煮物 | 豚ひき肉、木綿豆腐、うす揚げ、みそ（無添加）、ゼラチン | 米、ぎょうざの皮、きび砂糖、油、ごま油 | にんじん、もやし、ほうれんそう、ひじき、たまねぎ、キャベツ、にら、こねぎ、ごま | 濃口しょうゆ、洋風だし、食塩 |
| 14（土） | | 豚肉チャーハン<br>野菜サラダ<br>わかめスープ<br>バナナ | 菓子<br>菓子 | 豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ） | 米、さつまいも、油、砂糖 | バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、トマト、きゅうり、こねぎ、あおのり | 煮干だし汁、料理酒、濃口しょうゆ、食塩 |
| 16（月） | | わかめご飯<br>魚の煮物<br>もやしと小松菜の和え物<br>はるさめサラダ<br>大根のみそ汁 | いりこ<br>さつま芋の煮物 | 白身魚、米みそ（淡色辛みそ） | 米、小麦粉、はるさめ、さつまいも、砂糖、油、パン粉、きび砂糖、ごま油 | もやし、にんじん、だいこん、キャベツ、こまつな、こねぎ、きゅうり、カットわかめ | 煮干だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、酢、食塩 |
| 17（火） | | 御飯<br>鶏つくね<br>青のりポテト<br>パスタのケチャップソース<br>かきたま汁 | 豆乳スープ<br>豆腐のあずき煮 | 鶏ひき肉、豚ひき肉、あずき(乾) | 米、もち米、じゃがいも、砂糖、スパゲティ、きび砂糖、片栗粉 | たまねぎ、れんこん、ピーマン、こねぎ、えのきたけ、あおのり | ケチャップ、本みりん、濃口しょうゆ、食塩、中華だしの素、こしょう |
| 18（水） | | 煮込みうどん<br>白菜の和え物<br>さつまいも煮物<br>オレンジ | ヨーグルト<br>いなり寿司 | 豚肉(もも)、うす揚げ、花かつお節 | 生うどん、米、さつまいも、きび砂糖、小麦粉、油 | オレンジ、たまねぎ、はくさい、万能ねぎ、こまつな、にんじん、こねぎ、こんぶ（だし用）、黒ごま | 酢、濃口しょうゆ、みりん、食塩、本みりん |
| 19（木） | | 御飯<br>甘酢肉団子<br>もやしの納豆和え<br>3色きんぴら<br>胡瓜とわかめのサラダ<br>麩のすまし汁 | バナナ<br>だご汁 | 豚ひき肉、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、豚肉(もも)、うす揚げ | 米、小麦粉、油麩、パン粉、さつまいも、きび砂糖 | にんじん、ごぼう、カットわかめ、もやし、たまねぎ、きゅうり、とうもろこし、だいこん、こねぎ、ピーマン、ごま、えのきたけ | かつおだし汁、濃口しょうゆ、ケチャップ、米酢、酢、食塩、みりん |
| 20（金） | | 御飯<br>鶏肉の煮物<br>かぼちゃサラダ<br>小松菜とエリンギの野菜炒め<br>厚揚げのみそ汁 | 粉ふき芋<br>さつま芋の煮物 | 鶏もも肉、生揚げ、淡色みそ | 米、食パン、きび砂糖、油、無塩バター、片栗粉 | かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、エリンギ、こまつな、きゅうり、こねぎ | 煮干だし汁、濃口しょうゆ、本みりん、料理酒 |
| 24（火） | | 麻婆丼<br>ツナ大根<br>わかめスープ<br>バナナ | りんご<br>南瓜の煮物 | 豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ） | 米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油 | バナナ、だいこん、たまねぎ、にんじん、こまつな、にら、こねぎ、カットわかめ、ごま | 洋風だし、濃口しょうゆ、料理酒、食塩 |
| 25（水） | | チキンカレーライス<br>マカロニサラダ<br>トマトとたまねぎのスープ<br>ミニ寒天 | 蒸しさつまいも<br>バナナ | 豚肉(もも) | 米、じゃがいも、ぎょうざの皮、マカロ、油、砂糖 | みかん濃縮果汁、バナナ、たまねぎ、みずな、にんじん、トマト、きゅうり、ピーマン、粉かんてん | カレールウ、洋風だし、食塩 |
| 26（木） | | 魚の煮物<br>ポテトサラダ<br>御飯<br>にんじんシリシリ<br>しめじのみそ汁 | 豆乳スープ<br>お誕生日ケーキ | 白身魚、米みそ（淡色辛みそ | 米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、きび砂糖、油 | にんじん、バナナ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、こねぎ、ごま | 煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、本みりん |
| 27（金） | | あんかけ焼きそば<br>キャベツと小松菜のおかか和え<br>豆腐と卵のスープ<br>バナナ | いりこ<br>南瓜の煮物 | 豚肉(もも)、木綿豆腐、花かつお節 | 焼きそばめん、小麦粉、きび砂糖、油、片栗粉 | バナナ、たまねぎ、こまつな、はくさい、にんじん、もやし、ピーマン、トマト、しめじ、にら、キャベツ、こねぎ | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、濃口しょうゆ、中華だしの素、みりん、食塩 |
| 28（土） | | 麻婆なす丼<br>チンゲン菜の和え物<br>中華スープ<br>オレンジ | 菓子<br>りんご寒天 | 豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、花かつお節 | 米、油、砂糖、片栗粉、きび砂糖、ごま油 | りんご濃縮果汁、オレンジ、はくさい、にんじん、なす、こねぎ、りんご、粉かんてん、ごま、しょうが、にんにく、カッ | 料理酒、濃口しょうゆ、洋風だし、食塩 |
| 30（月） | | タコライス<br>白菜のおかか和え<br>きのこスープ<br>オレンジ | バナナ<br>さつま芋の煮物 | 豚ひき肉、、牛ひき肉、花かつお節 | 米、さつまいも、砂糖、きび砂糖 | オレンジ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、はくさい、にんじん、しめじ、えのきたけ、パセリ | ケチャップ、洋風だし、カレールウ、濃口しょうゆ、食塩 |

※使用食材は地産地消を基本とし調味料、醤油、味噌は国産無添加食品を使用しています。砂糖は基本きび砂糖です。
※その他の食材も安心安全な物を厳選し、調理水は還元水にて調理しています。
※上記の献立・食材は納入状況により変更する場合があります。
※♥マークは新メニューになります。