11月 給食だより

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			おやつ(午前)	おやつ(午後)
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	献立	献立
2	月	マーマレードチキン 小松菜とえのきのごま和え ごはん スープ	小麦粉・油・マーマレード 白ごま 米	鶏肉	小松菜・人参・えのきたけ 白菜・ほうれん草・赤パプリカ・さやえんどう	チーズ お茶	スイートポテト 牛乳
4	水	赤魚の竜田揚げ こんぶ豆 麦入りごはん すまし汁	でん粉・油 砂糖 米・押麦	赤魚 大豆	しょうが 細切昆布・人参 わかめ・玉ねぎ・ほうれん草	アンパンマンソフトせんべい お茶	ピーチゼリー お茶
5	木	ハンバーグトマトきのこソース ツナサラダ ごはん スープ プリン	油 砂糖・オリーブ油 米 プリン	ハンバーグ ツナフレーク	エリンギ・えのきたけ・トマト きゅうり・人参・コーン・レモン果汁 チンゲン菜・キャベツ・わかめ	ヨーグルト お茶	おさつりんごパイ 牛乳
6	金	鶏肉と野菜の甘酢炒め 胡瓜と白菜のしらす和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（柿）	油・砂糖・でん粉 米・押麦	鶏肉 しらす 油揚げ・みそ	しめじ・玉ねぎ・人参・ピーマン・なす きゅうり・ブロッコリー・白菜 ほうれん草・大根 柿	ちょぼちょぼクッキー お茶	チーズ蒸しパン 牛乳
7	土	豚丼 平天と小松菜の煮浸し 味噌汁	砂糖・米 砂糖 じゃが芋	豚肉 さつま揚げ みそ	玉ねぎ・人参 小松菜・人参 緑豆もやし・青ねぎ	アンパンマンソフトせんべい お茶	アスパラガスビスケット お茶
9	月	サケの塩焼 キャベツとオクラのゆかり和え 麦入りごはん 花麩のすまし汁	油 米・押麦 花麩	さけ	キャベツ・オクラ・人参 チンゲン菜・えのきたけ	豆乳ウエハース お茶	源氏パイ かみかみこんぶ 牛乳
10	火	ハオユー豆腐 ツナじゃが ごはん 味噌汁	油・砂糖・でん粉 じゃが芋・糸こんにゃく・砂糖 米	豆腐・豚肉 ツナフレーク みそ	白菜・人参・生しいたけ・青ねぎ グリンピース 大根・玉ねぎ・わかめ	たまごボーロ お茶	ほうれん草蒸しパン 牛乳
11	水	カレーライス ちくわと野菜のサラダ フルーツ（オレンジ）	米・押麦・じゃが芋・油・カレーフレーク 油・砂糖	牛肉 ちくわ	玉ねぎ・人参 大根・きゅうり・黄パプリカ オレンジ	野菜クラッカー お茶	ラフランスゼリー 牛乳
12	木	白身魚のムニエル 卵ときのこのソテー かぼちゃと大豆の煮物 麦入りごはん	小麦粉・油 油 砂糖 米・押麦	ホキ 卵 大豆	キャベツ・ほうれん草・玉ねぎ・ピーマン・しめじ・まいたけ かぼちゃ・人参	チーズ お茶	ハッピーターン 牛乳
13	金	鶏肉の唐揚げ ひじきサラダ ごはん 味噌汁	小麦粉・でん粉・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米	豚肉 油揚げ・みそ	しょうが ひじき・ブロッコリー・人参・コーン 緑豆もやし・小松菜	ーロゼリー お茶	ツナサンド 牛乳
14	土	野菜入りきつねうどん がんもの煮物 フルーツ（黄桃）	うどん・砂糖 黒こんにゃく・砂糖	油揚げ がんもどき	白菜・人参・わかめ・青ねぎ・だし昆布 黄桃(缶詰)	きなこせんべい お茶	野菜クラッカー お茶
16	月	ひじき卵焼 ほうれん草のおかか和え レバー煮 麦入りごはん 味噌汁	砂糖・油 米・押麦 おつゆ麩・さつま芋	卵 かつお節 鶏レバー みそ	ひじき・玉ねぎ・人参 ほうれん草・人参 チンゲン菜・えのきたけ	カルシウムウエハース お茶	野菜かりんとう 牛乳
17	火	チキンポトフ 平天と野菜のサラダ コッペパン 牛乳	じゃが芋 砂糖・オリーブ油 コッペパン	鶏肉・ウインナー さつま揚げ 牛乳	人参・玉ねぎ・パセリ キャベツ・きゅうり・トマト・コーン・レモン果汁	ちょぼちょぼクッキー お茶	雪の宿 お茶
18	水	そぼろ肉うどん 高野豆腐と昆布の煮物 りんごゼリー	うどん・砂糖 砂糖	牛ひき肉 凍り豆腐	しめじ・玉ねぎ・人参・青ねぎ・だし昆布 細切昆布・グリンピース りんごゼリー	鉄分ウエハース お茶	マドレーヌ 牛乳
19	木	白身魚フライ 切干大根とチンゲン菜の酢の物 ごはん 味噌汁	砂糖 米 さつま芋	白身魚フライ みそ	切干大根・チンゲン菜・人参 白菜・緑豆もやし・わかめ	ヨーグルト お茶	ｿﾌﾄｻﾗﾀﾞ いりこ 牛乳
20	金	豚肉と野菜の甘辛炒め エッグサラダ 麦入りごはん 味噌汁	油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米・押麦 じゃが芋	豚肉 卵 みそ	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・赤パプリカ ブロッコリー・きゅうり・人参 小松菜・まいたけ	たまごボーロ お茶	チヂミ お茶
21	土	中華丼 うす揚げと白菜の煮浸し 中華スープ	米・油・でん粉 砂糖	豚肉・ちくわ 油揚げ	キャベツ・玉ねぎ・人参・しいたけ・さやえんどう 白菜・しいたけ もやし・チンゲン菜・わかめ	ハッピーターン お茶	星たべよ お茶
24	火	味噌ラーメン 高野豆腐の煮物 フルーツ（りんご）	中華麺・油・味噌ラーメンスープ 砂糖	豚肉 凍り豆腐	玉ねぎ・人参・キャベツ・ニラ 干しいたけ・人参・さやえんどう りんご	野菜クラッカー お茶	ふかし芋 牛乳
25	水	ハヤシライス ちくわチーズフライ ポテトサラダ	米・油・ハヤシフレーク 小麦粉・パン粉・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	牛肉 ちくわ・粉チーズ	玉ねぎ・人参・しめじ きゅうり・赤パプリカ	チーズ お茶	ミレービスケット いりこ 牛乳
26	木	サバの塩焼 ひじき煮 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ）	油 糸こんにゃく・油・砂糖 米・押麦	さば 油揚げ 油揚げ・卵・みそ	ひじき・ごぼう・人参・グリンピース 白菜・ほうれん草 バナナ	鉄分ウエハース お茶	安納芋ムース 牛乳
27	金	豆腐チャンプルー かぼちゃの甘煮 麦入りごはん 味噌汁	油・砂糖・調合ごま油 砂糖 米・押麦	豚肉・豆腐・卵 みそ	玉ねぎ・人参・小松菜・まいたけ・しょうが かぼちゃ 大根・緑豆もやし・青ねぎ	チーズ お茶	お好み焼き お茶
28	土	のっぺいうどん チンゲン菜ともやしの塩昆布和え ピーチゼリー	うどん・でん粉 ピーチゼリー	豚肉	大根・生しいたけ・青ねぎ・だし昆布 チンゲン菜・緑豆もやし・人参・塩昆布	フルーツ（バナナ） お茶	ぽたぽた焼き お茶
30	月	豚肉とごぼうのしぐれ煮 キャベツの梅風味和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（りんご）	砂糖 米・押麦 おつゆ麩・さつま芋	豚肉 みそ	玉ねぎ・人参・ごぼう・しょうが キャベツ・水菜・練り梅 小松菜・わかめ りんご	チーズ お茶	きなこせんべい 牛乳

認定こども園金生幼稚園

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。