

2018年 11月

予定献立表

月		火		水		木		金		土	
						1	もずく丼 豚汁 トマトとおくらの酢醤油和え バナナ うむくじてんぷら 保育園ミルク	2	スパゲティーミートソース 白菜サラダ オニオンスープ オレンジ かたパ-ジュ- むぎちゃ	3	文化の日
5	おべんとう（避難訓練） シフォンケーキ 保育園ミルク なし	6	胚芽ご飯 松風焼 島人参のきんぴら そうめん汁 もずくのひらやーちー むぎちゃ	7	カレーライス 麩とI/4の清し汁 キャベツサラダ 型抜きチーズ プリン むぎちゃ クラッカー	8	胚芽ご飯 鯖の味噌煮 切干大根サラダ 豆苗スープ オレンジ ぜんざい（金時豆） リンゴ	9	胚芽ご飯 タンドリーチキン 温野菜サラダ 冬瓜のツツム-ブ さつまいもポーロ 保育園ミルク スティックセロリ	10	さかなそぼろご飯 からし菜炒め じゃが芋とにらの味噌汁 オレンジ やきいも 保育園ミルク
12	胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ かき卵汁 ちんすこう むぎちゃ ブルー-ン	13	胚芽ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き 大根のレモン漬け なめこと豆腐の味噌汁 おから団子(きな粉) 豆乳 味付けいりこ	14	胚芽ご飯 ポークソテー キャベツともやしの和え物 ほうれん草と油揚げの味噌汁 はと麦おこし むぎちゃ 鉄ゼリー	15	胚芽ご飯 魚のピザ焼 バンバンジーサラダ じゃがいもの味噌汁 人参ロールパン 保育園ミルク かき（1/4）	16	胚芽ご飯 豚生姜焼き ごまじゃこサラダ 南瓜の味噌汁 フルーツ白玉 味付けいりこ	17	きのこご飯 ゆし豆腐 甘酢モズク バナナ 紫芋チップ 保育園ミルク ブルー-ン
19	タコライス マッシュポテト ビーンズスープ みかん きなこトースト 保育園ミルク	20	納豆ご飯 ちむしんじ さやいんげん炒め 青切ミカ スイートポテト 保育園ミルク	21	胚芽ご飯 白身魚の磯揚げ く-ぶいりちー ほうれん草の味噌汁 シリアル 保育園ミルク バナナ	22	胚芽ご飯 擬製豆腐 きんぴら炒め えのきとしめじの味噌汁 ぼ-ぼ- むぎちゃ	23	勤労感謝の日	24	胚芽ご飯 鶏のレ-ン風味焼 ブ-ロコ-リ-のおかか和え 野菜スープ 五穀かりんとう 保育園ミルク
26	キッズビビンバ わかめスープ オレンジ じゃこトースト 保育園ミルク	27	胚芽ご飯 鯖のカレーピカタ ひじき炒め 味噌汁(けん-豆腐) タナ-ファル- 保育園ミルク 味付けいりこ	28	胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼 カボチャサラダ はんぺんと青梗菜の清し汁 オレンジゼリー 保育園ミルク クラッカー	29	胚芽ご飯 魚の西京焼き 春雨ナムル 豆苗スープ バナナ ひじきスティック むぎちゃ 型抜きチーズ	30	胚芽ロール 白身魚の黄金焼き キャベツサラダ 豆乳スープ ペッタンコご飯 むぎちゃ		

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2018年 11月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	木	豚挽肉 卵 豚肩ロース 木綿豆腐 みそ だし 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 紅いも 片栗粉 揚げ油	もずく ビーツ 人参 生姜 大根 じゃがいも ねぎ トマト かつら パパ
2	金	合挽肉 豚ひき かに風味かまぼこ 小麦粉 大豆 豚肩ロース	スパゲッティ 有塩バター オリーブ油 片栗粉 精白米	玉葱 人参 トマト にんにく 白菜 胡瓜 ミカド パセリ オレンジ カカオ 干椎茸
3	土			
4	日			
5	月	保育園ミルク	シフォンケーキ	梨
6	火	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 三温糖 白ごま 本みりん 炒り胡麻 そうめん さつまいもポロ	玉葱 島にんじん 人参 じゃがいも かつ菜 しめじ みつ葉 切りもずく とうもろこし
7	水	豚肩ロース 鮭 型抜きチーズ	胚芽米 米粒麦 もちきび じゃがいも 油 薄力粉 有塩バター オリーブ油 三温糖 プリン 粉チーズ クラッカー	人参 西洋南瓜 玉葱 りんご ギョーザ ねぎ えのき キャベツ トマト 切り干し椎茸
8	木	鯖 赤味噌 かつ菜	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 白ごま 金時豆 黒砂糖粉 白玉粉 押麦	生姜 切り干し大根 胡瓜 人参 トウモロコシ しめじ オレンジ りんご
9	金	鶏挽肉 プレミオグレート 小麦粉 かつ菜 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 マネー 薄力粉 なたね油 さつまいもポロ	にんにく かつ菜 プロックロー 西洋南瓜 冬瓜 人参 玉葱 切り干し椎茸 もずく とうもろこし
10	土	鯖 鮭 かつ菜 みそ 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 油 じゃがいも さつま芋	人参 じゃがいも 根みつば 生姜 かつ菜 キャベツ もやし とうもろこし オレンジ
11	日			
12	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ かつ菜 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 白ごま 薄力粉 油	長ねぎ とうもろこし 人参 生姜 にんにく 大根 胡瓜 根みつば アルト
13	火	鯖 みそ 沖縄豆腐 おから きな粉 豆乳 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 マネー 本みりん 三温糖 白玉粉	大根 胡瓜 しんじゆ汁 なめこ ねぎ
14	水	豚ロース 油揚げ みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 サラダ油 有塩バター 白ごま 三温糖 おこし 鉄ゼリー	生姜 キャベツ 人参 もやし 納豆
15	木	かつ菜 小麦粉 ビザ用チーズ 卵 油揚げ みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 オリーブ油 ねりごま 本みりん じゃがいも 人参ロールパン	玉葱 キャベツ 胡瓜 トマト ねぎ 柿
16	金	豚肩ロース だし 油揚げ みそ 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 白ごま ごま油 三温糖 白玉 上白糖	玉葱 生姜 キャベツ 人参 胡瓜 西洋南瓜 ねぎ パパ ミカド パセリ 黄桃 缶詰
17	土	鶏挽肉 ゆし豆腐 みそ 保育園ミルク	精白米 本みりん 三温糖 紫芋チップ	しめじ 干椎茸 まいたけ 人参 根みつば・葉・生 ねぎ もずく 胡瓜 パパ アルト
18	日			
19	月	合挽肉 プレミオグレート 普通牛乳 小麦粉 かつお節 きな粉 保育園ミルク	精白米 サラダ油 じゃがいも 有塩バター フライパン 三温糖	玉葱 キャベツ トマト パセリ 人参 みかん
20	火	挽きわり納豆 豚ひき 豚肩ロース みそ 鶏挽肉 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも かつ菜 油 さつま芋 三温糖 無塩バター 生クリーム	にんにく 人参 玉葱 ねぎ さやいんげん キャベツ トマト 青切ミカド
21	水	鯖 卵 鶏挽肉(赤肉) かまぼこ 油揚げ 麦味噌 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 なたね油 本みりん 炒め油 シスコーン	青のり 刻み昆布 干椎茸 人参 こんにゃく とうもろこし 納豆 パパ
22	木	沖縄豆腐 卵 鶏挽肉 みそ 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 マネー なたね油 胡麻 本みりん 三温糖 サラダ油 粉チーズ 薄力粉 黒砂糖粉 かつ菜 油	玉葱 むき枝豆 じゃがいも 人参 しらたき とうもろこし えのき しめじ ねぎ
23	金			
24	土	鶏挽肉(皮無) 削り節 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 じゃがいも 五穀かりんとう	しんじゆ アルト キャベツ 人参 玉葱 ねぎ
25	日			
26	月	豚挽肉 鶏挽肉 かつ菜 ちりめん ビザ用チーズ 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 フライパン マネー	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミカド 乾燥わかめ えのき ねぎ オレンジ
27	火	鯖 卵 油揚げ チキアギ 沖縄豆腐 みそ 保育園ミルク 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 サラダ油 本みりん かつ菜 油 かつ菜	干しひじき むき枝豆 キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 とうもろこし なめこ ねぎ
28	水	鶏挽肉(皮無) 小麦粉 はんぺん 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 マカロニ マネー 粉チーズ クラッカー	西洋南瓜 胡瓜 フライパン
29	木	鯖 みそ 型抜きチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 緑豆春雨 ごま油 ひじきスティック	生姜 人参 もやし 胡瓜 トウモロコシ しめじ パパ
30	金	鯖 卵 ビザ用チーズ 鶏挽肉 小麦粉 調製豆乳 だし	胚芽ロール 薄力粉 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも 片栗粉 精白米 むき胡麻 ごま油	かつ菜 切り干し椎茸 切り干し椎茸 胡瓜 人参 玉葱 しめじ べったら漬 大葉 焼きのり

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。