

11月予定献立表



※中期食の給食は基本的に色の食材を刻んで使用し、色はおやつになります。

さんさん保育園

曜日	献立名	材 料	お や つ
1 日 (水)	ごはん 鮭のザンギ 玉葱のみそ汁 チキンサラダ	米 サーモン(かれい)・トマト 玉葱・油揚げ・椎茸・葱 鶏肉・きゃべつ・人参・コーン	バナナカスタード バナナ・小麦粉・バター・三温糖・卵・牛乳 バナナ
2 日 (木)	ごはん ガリパタチキン 大根のスープ もやしナポリ炒め	米 鶏肉・ブロッコリー 大根・人参・葱 もやし・しめじ・ベーコン・粉チーズ・パセリ	黒ごまラスク 食パン・黒ごま・マーガリン・グラニュー糖
3 日 (金)	 文化の日		
4 日 (土)	豚肉とごぼうのしぐれ丼 肉団子のみぞれ汁 キャベツの塩昆布和え	米・豚肉・ごぼう・みつ葉・海苔 鶏ひき肉・豆腐・大根・椎茸・万能葱 塩昆布・キャベツ・胡瓜	ドロップサンド 食パン・ジャム(いちご・ブルーベリー)
6 日 (月)	ごはん 麻婆厚揚げ 中華風コーンスープ 人参じゃこサラダ	米 厚揚げ・豚ひき肉・玉葱・万能葱 クリームコーン・コーン・卵・チンゲン菜 人参・しらす干し・胡瓜	マカロニかりんとう マカロニ・黒糖・きなこ お菓子
7 日 (火)	スパゲティナポリタン きゃべつスープ マセドアンサラダ	スパゲティ・ベーコン(鶏肉)・玉葱・ピーマン・マッシュルーム缶 鶏ひき肉・人参・きゃべつ・しめじ じゃが芋・人参・胡瓜・コーン	塩昆布とツナのおにぎり 米・ツナ・塩昆布・青のり
8 日 (水)	ごはん 鮭のタンドリー風 根菜のみそ汁 焼き豚サラダ	米 サーモン(白身魚)・玉葱・ヨーグルト・カレー粉 人参・大根・里芋・ごぼう・葱 焼き豚・人参・もやし・胡瓜	ココアロール 小麦粉・ドライイースト・バター・三温糖・牛乳・ココア
9 日 (木)	きりたんぼ ごぼうサラダ	きりたんぼ・鶏肉・芹・葱・油揚げ・舞茸・ごぼう ごぼう・人参・胡瓜・ハム	いちごゼリー かんでんぱぱ(いちご)
10 日 (金)	ごはん かれいの照り焼き ワンタンスープ れんこんの梅マヨサラダ	米 かれい・ブロッコリー 豚ひき肉・人参・ワンタン・玉葱・葱 れんこん・梅干し・胡瓜	大学ポテト さつまいも・ざらめ きんとん
11 日 (土)	海苔チャーハン わかめスープ 胡瓜の中華和え	米・海苔の佃煮・卵・チャーシュー・葱 わかめ・椎茸・葱 胡瓜・もやし	ごまパンケーキ 黒ゴマ・ホットケーキmix・卵・牛乳 パンケーキ
13 日 (月)	ごはん 豚バラ大根 えのきのみそ汁 青菜の納豆和え	米 豚肉・大根・万能葱 えのき・高野豆腐・人参 青菜・納豆・人参	パウンドケーキ 小麦粉・BP・卵・牛乳・三温糖 蒸しパン
14 日 (火)	肉うどん かきあげ	うどん・豚肉・椎茸・ごぼう・万能葱 人参・玉葱・みつ葉	おかかおにぎり 米・かつおぶし・塩昆布
15 日 (水)	ごはん さばの南部揚げ なめこのみそ汁 青菜としらすの和え物	米 さば(白身魚)・ブロッコリー なめこ・大根・葱 青菜・しらす・油揚げ・海苔	2色ゼリー かんでんぱぱ(オレンジ・青りんご)

曜日	献立名	材 料	お や つ
16日 (木)	ごはん ハンバーグ さつまいものスープ 人参とマカロニのサラダ	米 豚ひき肉(鶏ひき肉)・豆腐・玉葱・パン粉・ブロッコリー ベーコン・さつまいも・人参・玉葱 人参・マカロニ・卵・パセリ	ドーナッツ 小麦粉・ドライイースト・バター・卵・牛乳 パンケーキ
17日 (金)	ごはん チャーリーチ 豆腐のみそ汁 きゃべつの海苔和え	米 豚肉(鶏肉)・トマト 豆腐・油揚げ・人参・椎茸・葱 きゃべつ・ちくわ・海苔の佃煮	ピザトースト 食パン・トマト缶・ベーコン・コーン・ピーマン・チーズ スティックパン
18日 (土)	たきこみごはん わかめのみそ汁 こぎつねサラダ	米・人参・ごぼう・椎茸・鶏肉 わかめ・じゃがいも・葱 油揚げ・もやし・胡瓜	ソフトミルクゼリー ソフトミルクゼリー 牛乳 果物
20日 (月)	ごはん 鶏の竜田揚げ 芹と舞茸のみそ汁 胡瓜とちくわのナムル	米 鶏肉・ブロッコリー 舞茸・芹・豆腐・油揚げ ちくわ・胡瓜・人参	じゃこトースト 食パン・しらす干し・ごま・青のり
21日 (火)	ピラフ ポテトグラタン ウイナースープ レタスサラダ	米・いんげん・パプリカ(赤・黄)・パセリ 玉葱・じゃがいも・鶏肉・マカロニ・チーズ・パン粉 きゃべつ・人参・玉葱・ウイナー・しめじ レタス・胡瓜・カニカマ	フルーツ和え 生クリーム・バナナ・みかん缶・もも缶・キウイ
22日 (水)	チキンカレー トマトコンソメスープ シーザーサラダ	米・鶏肉・玉葱・人参・じゃがいも トマト・玉葱・しめじ・ブロッコリー レタス・胡瓜・粉チーズ・卵・ベーコン	マスカットゼリー かんてんぱぱ(マスカット)
23日 (木)			
24日 (金)	ごはん 鮭の西京焼き お浸し いものこ汁 切干大根煮	米 サーモン(カレイ)・白菜 鶏肉・里芋・舞茸・なめこ・芹・葱・油揚げ・ごぼう 切干大根・人参・椎茸・しらたき	ミルク餅 牛乳・片栗粉・三温糖・きな粉 お菓子
25日 (土)	やきとり丼 千切野菜のスープ ほうれん草の胡麻和え	米・鶏肉・葱・卵・海苔 きゃべつ・人参・玉葱 ほうれん草・人参	マーラーカオ 蒸しパン mix・卵・三温糖・ホイップ・醤油
27日 (月)	ごはん ブルコギ えのき葱スープ 三色ナムル	米 豚肉(鶏肉)・人参・ピーマン・玉葱・もやし えのき茸・玉葱・葱・椎茸・わかめ 人参・ほうれん草・もやし	ココアボール さつまいも・ミルク ココア・三温糖・ホイップ きんとん
28日 (火)	しょうゆラーメン 煮卵 わかめの和えもの	中華麺(うどん)・チャーシュー・葱・メンマ・なると 卵 わかめ・もやし・人参・コーン	天むす風おにぎり 米・えび・天かす・塩 昆布・海苔 わかめおにぎり
29日 (水)	ごはん 白身魚の甘酢あん 春雨のみそ汁 ちくわとひじきの炒り煮	米 白身魚・人参・玉葱・ピーマン 春雨・人参・豚ひき肉・豆腐・葱 ひじき・人参・油揚げ・ちくわ・大豆	焼きそば 焼きそば麺・豚肉・青のり・きゃべつ
30日 (木)	ごはん 松風焼 きゃべつのみそ汁 小松菜のツナ和え	米 鶏ひき肉・玉葱・人参・椎茸・豆腐・青のり きゃべつ・人参・油揚げ 小松菜・ツナ	フルーツヨーグルト ヨーグルト・バナナ・みかん缶・もも缶

