

11月の献立表

2019.11 あかねの風保育園

日	曜	昼食	おやつ	主な食材
1	金	玄米入りご飯 ひじき煮 味噌汁 みそ焼肉 キャベツお浸し 果物	焼きそば お茶 果物	米 玄米 豚肉 ほうれん草 ひじき 人参 油揚げ キャベツ きゅうり 里芋 生揚げ
2	土	カレーうどん フルーツポンチ ブロッコリー和え	おにぎり お茶 せんべい	うどん 豚肉 長ねぎ 人参 玉ねぎ カレー 粉 ブロッコリー りんご フルーツ缶
5	火	玄米入りご飯 さつま芋レンジ煮 味噌汁 鮭西京焼き 白菜サラダ 果物	ほうれん草ケーキ 牛乳 果物	米 玄米 鮭 西京味噌 さつま芋 オレンジジュ ース 白菜 人参 ツナ コーン かぶ 生揚げ
6	水	玄米入りご飯 かぼちゃ煮 味噌汁 豚肉生姜焼き 小松菜磯辺和え 果物	米粉マフィン 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 生姜 かぼちゃ 小松菜 人 参 もやし のり 豆腐 長ねぎ わかめ
7	木	納豆ご飯 車麩煮物 味噌汁 さわら照り焼き ブロッコリー味噌和え 果物	たらし焼き お茶 果物	米 玄米 納豆 さわら 生姜 車麩 人参 ブロッコリー 白菜 油揚げ
8	金	玄米入りご飯 蓮根金平 味噌汁 鶏照り焼き きゅうり昆布和え 果物	ふかし芋 お茶 果物	米 玄米 鶏肉 生姜 蓮根 人参 こんにゃ く きゅうり 塩昆布 キャベツ 生揚げ
9	土	カレーライス コロッケ 果物	おにぎり お茶 せんべい	
11	月	玄米入りご飯 人参しりしり 味噌汁 鮭塩焼き 柿なます 果物	かぼちゃ蒸しパン 牛乳 果物	米 玄米 鮭 人参 ツナ 大根 きゅうり 柿 豆腐 なめこ 長ねぎ
12	火	玄米入りご飯 金時豆煮 味噌汁 麻婆豆腐 ブロッコリー和え 果物	米粉パン 牛乳 果物	米 玄米 豆腐 豚肉 長ねぎ 人参 干し椎 茸 ピーマン 生姜 ブロッコリー 大根 えのき
13	水	玄米入りご飯 大根ツナ煮 味噌汁 さば塩焼き 春雨サラダ 果物	焼きおにぎり 牛乳 果物	米 玄米 さば 大根 ツナ 春雨 きゅうり 人参 ハム もやし 白菜 しめじ
14	木	誕生会	お茶 果物	
15	金	さつま芋ご飯 かぶ煮物 味噌汁 さんま塩焼き きのことサラダ 果物	スパゲティ お茶 果物	米 玄米 さつま芋 さんま 大根 かぶ 油 揚げ レタス しめじ えのき きゅうり
16	土	五目焼きそば きゅうりスティック ウインナーソテー 果物	おにぎり お茶 せんべい	焼きそば 豚肉 キャベツ 人参 もやし ピ ーマン ウィナー きゅうり
18	月	玄米入りご飯 ごぼう唐揚げ 味噌汁 鶏肉 BQ ソース ほうれん草磯辺和え 果物	みそパン 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 ケチャップ ソース ごぼう ほうれん草 人参 もやし なめこ 豆腐
19	火	玄米入りご飯 高野豆腐煮 味噌汁 果物 さわらカレーパン粉焼き 切干大根ハリハリ漬	人参ケーキ 牛乳 果物	米 玄米 さわら パン粉 カレー粉 高野豆 腐 人参 切干大根 きゅうり なす 玉ねぎ
20	水	玄米入りご飯 切り昆布煮物 味噌汁 ハンバーグ かぶ甘酢 果物	さつま芋グラタン 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 切り昆布 人 参 油揚げ かぶ きゅうり わかめ 豆腐
21	木	玄米入りご飯 さつま芋甘煮 すまし汁 揚げ魚おろし煮 豆サラダ 果物	いなり寿司 お茶 果物	米 玄米 たら 大根 さつま芋 りんご レ タス きゅうり ちくわ ミックスビーンズ 麩
22	金	おにぎり 焼き芋 豚汁 たくあん みかん	しょうゆだんご お茶 果物	米 玄米 鮭 わかめ 豚肉 人参 大根 里 芋 豆腐 こんにゃく 油揚げ さつま芋
25	月	玄米入りご飯 五目豆 味噌汁 鮭パン粉焼き ほうれん草ナムル 果物	みそポテト 牛乳 果物	米 玄米 鮭 パン粉 人参 大豆 こんにゃ く ごぼう ほうれん草 もやし キャベツ
26	火	カレーライス りんごジュース フレンチサラダ 果物	黒糖くずもち 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 エ ンピレ レタス きゅうり りんご パイン缶
27	水	きのこご飯 切干大根煮 すまし汁 めかじきみそ焼き もやし塩麩和え 果物	ふかし芋 牛乳 果物	米 玄米 しめじ 舞茸 めかじき 切干大根 人参 油揚げ もやし ほうれん草 長ねぎ
28	木	玄米入りご飯 こんにゃく金平 味噌汁 蓮根ボール 華風和え 果物	肉うどん お茶 果物	米 玄米 鶏肉 蓮根 生姜 こんにゃく 人 参 チンゲン菜 もやし 豆腐 玉ねぎ
29	金	玄米入りご飯 さつま芋小豆煮 すまし汁 さばみそ煮 ひじきナムル 果物	ホットケーキ お茶 果物	米 玄米 さば 生姜 さつま芋 小豆 小松 菜 人参 もやし ひじき エンピレ
30	土	トマトスパゲティ ブロッコリー和え フルーツポンチ	おにぎり お茶 せんべい	スパゲティ 豚肉 人参 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー りんご フルーツ缶

材料の都合により、献立を変更することがあります。

14 (木) 誕生日会

22 (金) 焼き芋パーティー