

11日・・・誕生日会
28日・・・新メニュー



11月 給食献立表



*献立のごま油は、風味付けに少量使用しています。

社会福祉法人ひとまる会

日付	献立	熱と力に なるもの	血肉骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	調味料	フルーツ	おやつ
11/1 (火)	ごはん	米				パイ ナッ プル	ジャムホイップサンド
	ブリのみぞれあんかけ	片栗粉	ブリ	大根	酒 醤油 みりん きび糖		食パン(小麦) きび糖 りんごジャム
	ほうれん草の卵炒め	油	卵	ほうれん草 もやし	醤油 みりん		生クリーム(乳)
	キャベツのみそ汁		薄揚げ	キャベツ 人参	みそ		牛乳
11/2 (水)	トマトスープパゲッティ	スパゲッティ(小麦) 片栗粉	ベーコン	玉ねぎ しめじ コーン トマト缶 にんにく	コンソメ	バナ ナ	さつまいもチップス
	かぼちゃの煮物			かぼちゃ 人参 グリーンピース	醤油 みりん		さつまいも 油 塩
	わかめの甘酢和え	ごま		わかめ 切干大根	酢 醤油 きび糖		
							ヤクルト(乳)
11/3 (木)	文化の日 						
11/4 (金)	ごはん	米				りん ご	ココア蒸しパン
	ヤンニョムチキン		鶏肉	玉ねぎ	ケチャップ きび糖 中華味		ホットケーキミックス(小麦)
	じゃがいものミモザサラダ	じゃが芋 マヨドレッシング	卵	ブロッコリー	塩		ココア きび糖 油 牛乳
	チンゲン菜のとりみスープ	片栗粉	豆腐	チンゲン菜 コーン	鶏ガラスープの素		牛乳
11/5 (土)	ごはん	米				オレ ン ジ	シュガーラスク
	カレイのみそ焼き		カレイ	青のり	酒 醤油 みそ みりん きび糖		バケット(小麦) 生クリーム(乳)
	切干大根の煮物			切干大根 人参 もやし	醤油 みりん		グラニュー糖
	里芋のすまし汁	里芋		わかめ ねぎ	醤油 みりん		牛乳
11/7 (月)	ごはん	米				パイ ナッ プル	チヂミ
	牛肉と白菜の甘辛煮		牛肉	白菜 玉ねぎ	酒 醤油 みりん きび糖		チヂミ粉(小麦) もずく 玉ねぎ ごま油 ポン酢
	ブロッコリーのにんにく炒め	油		ブロッコリー にんにく ひじき	醤油 みりん		
	人参のスープ	じゃが芋		人参 小松菜	中華味		牛乳
11/8 (火)	サンマごはん	米	サンマ	しょうが ねぎ	酒 醤油 みりん	りん ご	紅茶のドロップクッキー
	出し巻き卵	油	卵		醤油 みりん		薄力粉 バター(乳) 卵
	春雨の酢の物	春雨		チンゲン菜 人参	酢 醤油 きび糖		紅茶葉 グラニュー糖
	豆腐のすまし汁		豆腐	えのき かぼちゃ	醤油 みりん		牛乳
11/9 (水)	パン	黒糖パン(小麦)				オレ ン ジ	ピラフ
	ミートローフ	パン粉 薄力粉	合挽肉 卵 牛乳	玉ねぎ グリーンピース	ケチャップ		米 人参 コーン 玉ねぎ コンソメ
	大根のツナ煮		ツナ	大根 パプリカ	醤油 みりん		
	きのこの豆乳スープ	クルトン(小麦)	豆乳	しめじ ほうれん草	コンソメ		牛乳
11/10 (木) そうクッキング	ごはん	米				バナ ナ	おいしいカップケーキ
	サケのねぎソース		サケ	ねぎ 白ねぎ	酒 醤油 みりん きび糖		薄力粉 バター(乳) 粉糖
	小松菜の塩昆布和え			小松菜 人参 もやし 塩昆布	醤油 みりん		卵 베이キングパウダー
	薄揚げのみそ汁		薄揚げ	なめこ わかめ	みそ		さつま芋 牛乳
11/11 (金) 誕生日会	カツカレー	米 パン粉 薄力粉 油 カレールウ(小麦)	豚肉	玉ねぎ トマト缶 コーン		ブ チ ゼ リ ー	ガトーショコラ
	ポテトサラダ	じゃが芋 マヨドレッシング		きゅうり 人参	塩		薄力粉 卵 バター(乳) ココア チョコレート(幼児のみ) きび糖 塩 粉糖 みかん缶 生クリーム(乳)
	かぼちゃのマリネ		ベーコン	かぼちゃ 玉ねぎ	酢 醤油 きび糖		
							牛乳
11/12 (土)	ごはん	米				バナ ナ	ホットドッグ
	カレイの塩麴焼き		カレイ		酒 塩麴		ロールパン(小麦) ウインナー ケチャップ
	炒り豆腐		豆腐	人参 もやし ねぎ	醤油 みりん		
	大根のみそ汁			大根 しめじ	みそ		牛乳
11/14 (月)	さつまいもごはん	米 さつま芋			塩	フ グ ル ー ー ツ ブ	パインのパウンドケーキ
	サバとれんこん煮		サバ	れんこん	酒 醤油 みりん きび糖		薄力粉 卵 きび糖
	ほうれん草のおかか和え		糸削り節	切干大根 人参 ほうれん草	醤油 みりん		베이キングパウダー バター(乳) パイン缶
	えのきのすまし汁		豆腐	えのき ねぎ	醤油 みりん		牛乳
11/15 (火)	ごはん	米				パイ ナッ プル	白あんロールパン
	鶏肉のお好み風揚げ	油 天ぷら粉(小麦)	鶏肉	青のり	お好みソース		強力粉 薄力粉 バター(乳)
	ひじきのサラダ			ひじき パプリカ コーン	酢 醤油 きび糖		牛乳 塩 きび糖
	もやしのスープ		卵	もやし 白ねぎ	鶏ガラスープの素		白あん ドライイースト アシドミルク(乳)

日付	献立	熱と力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	フルーツ	おやつ
11/16 (水) 園外保育	ごはん	米				バナナ	ブルーベリーヨーグルト
	サンマの塩焼き		サンマ		酒 塩		ヨーグルト(乳) ブルーベリージャム 星食べよ(ベフコ)
	きんぴらごぼう	こんにゃく		ごぼう ピーマン	醤油 みりん		
	冬野菜のすまし汁	里芋		白菜 しいたけ	醤油 みりん		お茶
11/17 (木)	担々麺	中華麺(小麦) ねぎごま	合挽肉	チンゲン菜 もやし	中華味 醤油 きび糖	りんご	きつねごはん
	きゅうりのナムル	ごま油		きゅうり 切干大根	醤油 みりん		米 薄揚げ 人参 青のり 醤油 みりん
	キャベツとカニカマのマヨドレ和え	マヨドレッシング	カニカマ(卵)	キャベツ	塩		
							牛乳
11/18 (金) きりんクッキング	ごはん	米				オレンジ	台湾カステラ
	サケのトマトチーズ焼き		サケ チーズ(乳)	トマト缶	酒 醤油		ホットケーキミックス(小麦) きび糖 卵 油 牛乳 バニラエッセンス
	さつまいものそぼろあんかけ	さつま芋 片栗粉	鶏挽肉	玉ねぎ	醤油 みりん		
	豚汁		豚肉	人参 大根 ねぎ	みそ		牛乳
11/19 (土)	ごはん	米				バナナ	サンドイッチ
	のり塩チキン		鶏肉	青のり	酒 塩麹		食パン(小麦) ハム チーズ(乳) マヨドレッシング
	わかめの中華サラダ	ごま ごま油	豆腐	わかめ 人参	醤油 みりん		
	コーンスープ	片栗粉		コーン クリームコーン缶	鶏ガラスープの素		牛乳
11/21 (月)	ごはん	米				りんご	マーマレードのチーズケーキ
	カレイの煮付け		カレイ		酒 醤油 みりん きび糖		クリームチーズ(乳) 卵 薄力粉 きび糖 レモン汁 生クリーム(乳) マーマレードジャム
	チンゲン菜のきのこあんかけ	片栗粉		チンゲン菜 人参 しめじ	醤油 みりん		
	かぼちゃのみそ汁			かぼちゃ ほうれん草	みそ		牛乳
11/22 (火)	パン	ロールパン(小麦)				パイナップル	ハッシュポテト
	ベーコンと野菜のオムレツ		卵 ベーコン	ブロッコリー 人参	酒 醤油 みりん		ハッシュポテト(小麦)
	れんこんのサラダ	マヨドレッシング	糸削り節	れんこん きゅうり ひじき	醤油 みりん		
	玉ねぎのスープ			玉ねぎ 大根 パセリ	コンソメ		牛乳
11/23 (水)	勤労感謝の日						
11/24 (木)	ごはん	米				バナナ	プレーンマフィン
	春巻き	油 春巻の皮(小麦) 春雨	豚肉	玉ねぎ ニラ 人参 しめじ	醤油 みりん きび糖		薄力粉 卵 きび糖 ベーキングパウダー バター(乳)
	白菜の胡麻和え	ごま		白菜 えのき	醤油 みりん		
	わかめスープ	ごま油	豆腐	わかめ ねぎ	中華味		牛乳
11/25 (金) ぞうクッキング	ごはん	米				フグ ル ー ー ッ プ	焼きうどん
	ブリの照り焼き		ブリ		酒 醤油 みりん きび糖		うどん(小麦) キャベツ 青のり お好みソース 油
	ちくわの卵とじ		卵 ちくわ	玉ねぎ 小松菜	醤油 みりん		
	けんちん汁	さつま芋	薄揚げ	大根 人参 ねぎ	醤油 みりん		牛乳
11/26 (土)	ごはん	米				オレンジ	梅と天かすごはん
	サケのゆかり焼き		サケ	ゆかり	酒 醤油 みりん		米 梅干し 天かす(小麦) 醤油 みりん
	きゅうりのポン酢和え			きゅうり わかめ もやし	ポン酢		
	しいたけのみそ汁			しいたけ ねぎ 人参	みそ		牛乳
11/28 (月)	☆ガバオライス	米	鶏挽肉 卵	玉ねぎ パプリカ きゅうり	オイスターソース きび糖 鶏ガラの素	バナナ	ヨーグルト/いりこ
	大根のマヨサラダ	マヨドレッシング		大根 コーン ブロッコリー	塩		ヨーグルト(乳) いりこ
	エスニック風スープ	ごま	ハム	もやし トマト缶	コンソメ きび糖 オイスターソース		
							お茶
11/29 (火)	納豆の薬味ごはん	米	納豆 卵	ねぎ しょうが	醤油 みりん	パイ ナ ッ プ ル	たこ焼き風
	蒸しサワラの玉ねぎソース		サワラ	玉ねぎ	酒 醤油 みりん きび糖		たこ焼き粉(小麦) ちくわ キャベツ 天かす(小麦) 卵 お好みソース マヨドレッシング
	ひじき煮	さつま芋		ひじき 人参	醤油 みりん		
	なめこのすまし汁		かまぼこ(卵)	なめこ わかめ	醤油 みりん		牛乳
11/30 (水)	ごはん	米				オレンジ	バナナブレッド
	マーボー豆腐	片栗粉	豚挽肉 豆腐	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが	酒 甜醤油 醤油 中華味		薄力粉 バター(乳) きび糖 卵 ベーキングパウダー バナナ
	小松菜の中華炒め	ごま油	薄揚げ	小松菜 しめじ	醤油 みりん		
	卵スープ		卵	大根 えのき	鶏ガラスープの素		牛乳