

28日・・・新メニュー☆
10日・・・お誕生日会



11月 給食献立表



なかよし保育園

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 (水)	ごはん	米				フグ ル レ ー ツ ッ プ	黒糖スコーン
	サワラの幽庵焼き		サワラ	ゆず	醤油 みりん 酒		薄力粉 黒糖 油 豆乳 ベーキングパウダー
	卵の花	ごま油	鶏挽肉 おから	人参 しいたけ 小松菜	醤油 みりん 酒 きび糖		
	豆腐のすまし汁		絹豆腐	えのき 白菜 ねぎ	醤油 みりん 酒		牛乳
11/2 (木)	パン	ロールパン(乳)				パイ ナ ッ プ ル	ツナ昆布ごはん
	ポークチャップ	バター(乳)	豚肉	玉ねぎ 人参 エリンギ しめじ	グチャップ 酒 ウスター きび糖		米 ツナ 塩昆布 醤油 みりん
	大根のサラダ			大根 人参 コーン	醤油 きび糖 酢		
	卵のスープ		卵	もやし パプリカ	コンソメ(乳)		牛乳
11/3 (金)	文化の日						
11/4 (土)	焼きうどん	油 うどん	豚挽肉 ちくわ	キャベツ 人参 もやし	醤油 みりん 酒	バナ ナ	市販のお菓子
	コーンのサラダ			コーン パプリカ ひじき	醤油 きび糖 酢		市販のお菓子(サンコー)
	わかめのすまし汁			わかめ 玉ねぎ しめじ	醤油 みりん 酒		
							牛乳
11/6 (月)	ごはん	米				み か ん	レモンヨーグルトケーキ
	筑前煮	里芋	鶏肉	大根 人参 ごぼう れんこん しいたけ 絹さや	醤油 みりん 酒 きび糖		薄力粉 ベーキングパウダー 油 きび糖 卵 ヨーグルト(乳) レモン果汁
	ひじきの梅和え			ひじき 人参 小松菜 梅干し	醤油 みりん		
	キャベツのみそ汁			キャベツ なめこ わかめ	みそ		牛乳
11/7 (火)	炊き込みごはん	米	薄揚げ	人参 しめじ	醤油 みりん 酒	フグ ル レ ー ツ ッ プ	焼きいも
	サケのにんにく醤油焼き		サケ	にんにく	醤油 みりん 酒		さつまいも(紅はるか)
	かぶの卵とじ煮		卵	かぶ かぶの葉 人参 しいたけ	醤油 みりん		
	麩のすまし汁	おつゆ麩		玉ねぎ ねぎ	醤油 みりん 酒		牛乳
11/8 (水)	ごはん	米				オ レ ン ジ	白ごまクッキー
	肉豆腐	糸こんにゃく	牛肉 焼き豆腐	玉ねぎ 人参 しいたけ いんげん	醤油 みりん 酒 きび糖		薄力粉 きび糖 塩 油 すりごま
	白菜のお浸し			白菜 人参 もやし	醤油 みりん		
	さつまいものみそ汁	さつまいも		玉ねぎ えのき 小松菜	みそ		牛乳
11/9 (木)	ゆかりおにぎり	米		ゆかり		パイ ナ ッ プ ル	ヨーグルト/市販のお菓子
	カレイのから揚げ	油 片栗粉	カレイ	しょうが にんにく	醤油 みりん 酒		ヨーグルト(乳)/皇食べよ
	切干大根の煮物		薄揚げ	切干大根 人参 しいたけ	醤油 みりん		
	豆腐のすまし汁		絹豆腐	玉ねぎ しめじ ねぎ	醤油 みりん 酒		お茶
11/10 (金) (お誕生日会)	カレーピラフ	米 油		玉ねぎ 人参 ビーマン	カレー粉 コンソメ(乳)	ブ チ ゼ リ ー	フルーツサンド
	チキンカツ	油 パン粉 薄力粉	鶏むね肉 卵		酒 塩 グチャップ		食パン(乳) クリームチーズ(乳) 生クリーム(乳) みかん缶 白桃缶
	ほうれん草のソテー/ウイニー	油	/ウイニー	ほうれん草 パプリカ コーン	醤油 みりん		
	卵のスープ		卵	玉ねぎ もすく ねぎ	中華味(乳)		アシドミルク(乳)
11/11 (土)	ごはん	米				バナ ナ	市販のお菓子
	豚肉のごま炒め	油 すりごま	豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ	醤油 みりん 酒		市販のお菓子(サンコー)
	白菜の塩昆布和え			白菜 人参 もやし 塩昆布	醤油 みりん		
	麩のみそ汁	おつゆ麩		玉ねぎ ねぎ	みそ		牛乳
11/13 (月)	ごはん	米				み か ん	パリパリチーズ
	ブリのしょうが焼き		ブリ	しょうが	醤油 みりん 酒		ぎょうざの皮 油 塩 チーズ(乳)
	チンゲン菜の和え物		ちくわ	チンゲン菜 人参 もやし	醤油 みりん		
	厚揚げのみそ汁		厚揚げ	大根 人参 ねぎ	みそ		牛乳
11/14 (火)	親子丼	米	卵 鶏肉	玉ねぎ 人参 しめじ みつば	醤油 みりん 酒	フグ ル レ ー ツ ッ プ	きなこ蒸しパン
	春雨サラダ	春雨 すりごま		パプリカ きゅうり	醤油 きび糖		ホットケーキミックス きび糖 きな粉 豆乳
	じゃがいものすまし汁	じゃがいも		玉ねぎ ほうれん草	醤油 みりん 酒		
							牛乳
11/15 (水)	わか玉うどん	うどん	鶏肉 卵	わかめ 白菜 人参	醤油 みりん 酒	オ レ ン ジ	ゆうやけごはん
	キャベツのゆかり和え		かまぼこ(卵)	キャベツ もやし ゆかり	醤油 みりん		米 人参 塩昆布 醤油 みりん
	じゃがいものソテー	油 じゃがいも		チンゲン菜 パプリカ	醤油 みりん		
							牛乳

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 (木)	ハヤシライス	米 ハヤシルフ じゃがいも	牛肉 大豆	玉ねぎ 人参 しめじ	酒	バナナ	市販のパン
	さっぱりサラダ	油		キャベツ きゅうり コーン	醤油 きび糖 酢		ホワイトミルクパン(卵・乳)
	キャンディーチーズ		キャンディーチーズ(乳)				
							牛乳
11/17 (金) (kidsまつり)	焼きそば	油 焼きそば麺	豚肉 かつお節	キャベツ もやし 人参 ねぎ	お好みソース	プチゼリー	市販のお菓子
	フライドポテト	油		フライドポテト	塩		ベジタべる
							ヤクルト(乳)
11/18 (土)	ウインナーパン	パン (卵・乳)	ウインナー (乳)		クチャップ	プチゼリー	市販のお菓子
	カスタードリング	パン (卵・乳)					市販のお菓子(サンコー)
	牛乳		牛乳				
							牛乳
11/20 (月)	ごはん/兵庫県産味付けのり	米		兵庫県産味付けのり		みかん	ショートブレッド
	カレイの梅照り焼き		カレイ	梅干し	醤油 みりん 酒		薄力粉 バター (乳) 塩 きび糖
	ひじきの煮物		薄揚げ	ひじき 人参 しいたけ	醤油 みりん		
	さわにわん		豚肉	大根 人参 ごぼう みつば しょうが	醤油 みりん 酒		牛乳
11/21 (火)	ごはん	米				パイナップル	マーラカオ
	麻婆豆腐	ごま油 片栗粉	豚挽肉 木綿豆腐	玉ねぎ 人参 しいたけ 白ねぎ にんにく しょうが	中華味(乳) 豆味噌 酒 みりん 醤油 きび糖		強力粉 卵 きび糖 油 重曹 醤油 牛乳 ベーキングパウダー
	チンゲン菜のナムル	ごま油 すりごま		チンゲン菜 人参 もやし	醤油 きび糖		
	二ろの中華スープ		卵	二ろ 玉ねぎ もずく	中華味(乳)		牛乳
11/22 (水)	ごはん	米				フグルレーツ	ヨーグルト/市販のお菓子
	サワラの香り揚げ	油 片栗粉	サワラ	青のり	酒 塩		ヨーグルト(乳)/ビスコ(乳)
	ほうれん草のおかか和え		かつお節 ちくわ	ほうれん草 人参 コーン	醤油 みりん		
	切干大根のすまし汁			切干大根 しいたけ ねぎ	醤油 みりん 酒		お茶
11/23 (木)	勤労感謝の日						
11/24 (金) (wakuwakuほいく)	塩ラーメン	中華麺	豚肉	玉ねぎ 人参 白菜 コーン	中華味(乳) 酒 塩	バナナ	市販のお菓子
	ほうれん草のナムル	ごま油		ほうれん草 赤パプリカ もやし	醤油 きび糖		市販のお菓子 (サンコー)
	キャンディーチーズ		キャンディーチーズ(乳)				
							牛乳
11/25 (土)	ごはん	米				オレンジ	市販のお菓子
	鶏肉の照り焼き		鶏肉	玉ねぎ	醤油 みりん 酒		市販のお菓子(サンコー)
	厚揚げの煮物		厚揚げ	人参 大根	醤油 みりん		
	わかめのみそ汁			わかめ 玉ねぎ キャベツ	みそ		牛乳
11/27 (月)	塩サケのごはん	米	塩サケ	青しそ	酒	パイナップル	マドレーヌ
	大根と豚肉の甘辛炒め	ごま油	豚肉	大根 人参 ねぎ しょうが	醤油 きび糖 酒 みりん		薄力粉 バター(乳) 卵 きび糖 ベーキングパウダー
	和風ポテトサラダ	マヨネーズ(卵) じゃがいも	かつお節	人参 きゅうり	醤油 きび糖		
	もずくのすまし汁			もずく しめじ 白菜	醤油 みりん 酒		牛乳
11/28 (火)	ごはん	米				みかん	ポテチーズ
	☆二ろだれの中華揚げ鶏☆	油 片栗粉 ごま油	鶏肉	二ろ にんにく しょうが	醤油 酢 きび糖 中華味(乳)		じゃがいも チーズ(乳) 片栗粉 塩
	切干大根のボン酢和え		ツナ	切干大根 人参 きゅうり	醤油 きび糖 酢		
	チンゲン菜のスープ			チンゲン菜 えのき 玉ねぎ コーン	中華味(乳)		牛乳
11/29 (水)	ごはん	米				バナナ	ほうじ茶サブレ
	サバのしょうが焼き		サバ	しょうが	醤油 みりん 酒		薄力粉 ほうじ茶 きび糖 油
	高野豆腐の卵とじ		高野豆腐 卵	玉ねぎ 人参 れんこん グリンピース	醤油 みりん		
	豚汁	さつまいも	豚肉	大根 人参 ねぎ	みそ		牛乳
11/30 (木)	ねぎ塩豚丼	米 ごま油	豚肉	玉ねぎ ねぎ 白ねぎ もやし	酒 塩 みりん 中華味(乳)	オレンジ	市販のパン
	れんこんのきんぴら	ごま油 糸こんにゃく いりごま		れんこん 人参 ビーマン	醤油 みりん		いちごジャムロールパン(乳)
	かきたま汁		卵	玉ねぎ えのき 小松菜	醤油 みりん 酒		
							ジョアブレーション(乳)