

11月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

平成30年11月

※赤色で表示されている献立、食材はアレルギー原因食品(卵、乳)が含まれるものです。

(作成者) 栄養士 桑江正子

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
1 木	ご飯 みそ汁(キャベツ) 豚肉の生姜炒め ブロッコリーのごま和え 納豆 フルーツ	ツナサンド 小魚 飲むヨーグルト	みそ 豚肉 納豆 シーチキン いりこ 脱脂粉乳	米 三温糖 食パン マーガリン マヨネーズ	キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん もやし コーン ブロッコリー みかん きゅうり
2 金	沖縄風ちゃんぽん みそ汁(豆腐、わかめ) ほうれん草のナムル フルーツ	蕎麦ラスク 小魚 ミルク 脱脂粉乳	豚肉 かまぼこ 卵 島豆腐 みそ かにかま いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 白ごま おつゆ蕎麦 マーガリン	キャベツ たまねぎ にんじん にら わかめ ほうれん草 バナナ
3 土	 文化の日				
5 月	あわご飯 みそ汁(油揚げ、なめこ) すき焼き風煮物 きゅうりとわかめの酢の物 納豆 フルーツ	南瓜天ぷら 小魚 麦茶	油揚げ みそ 牛肉 島豆腐 しらす干し シーチキン 納豆 卵 いりこ	米 もちぎび しらたき 三温糖 小麦粉	なめこ はくさい 長ねぎ わかめ こまつな にんじん きゅうり オレング かぼちゃ
6 火	タコライス ゆし豆腐 フルーツ	ココアケーキ 小魚 飲むヨーグルト	牛ひき肉 チーズ ゆし豆腐 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 ホットケーキ ミックス 三温糖 マーガリン	たまねぎ にんじん ピーマン カットトマト キャベツ トマト ねぎ バナナ
7 水	ご飯 レバー汁 きびなごの唐揚げ ひじきの煮物 フルーツ	蒸しいち 小魚 ミルク 脱脂粉乳	豚レバー 島豆腐 みそ きびなご 豚ひき肉 水煮大豆 油揚げ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 小麦粉 三温糖	だいこん にんじん にら ひじき いんげん みかん さつまいも
8 木	きのこご飯 みそ汁(豆腐、長ねぎ) 蕎麦チャンプル きゅうりのおかか和え フルーツ	ピザトースト 小魚 ミルク 脱脂粉乳	油揚げ 島豆腐 みそ 卵 豚肉 かかつお ソーセージ チーズ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 マーガリン 車麩 食パン	しめじ えのき にんじん ねぎ 長ねぎ キャベツ もやし にら きゅうり オレング たまねぎ ピーマン
9 金	ご飯 中身汁 鮭のピカタ 大根の和え物 納豆 フルーツ	大学いち 小魚 ミルク 脱脂粉乳	中身 鮭レッド 卵 シーチキン 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 切りこんにやく 小麦粉 さつまいも 粉黒糖 三温糖 黒ゴマ	ねぎ しいたけ だいこん にんじん きゅうり バナナ
10 土	牛丼 みそ汁(なめこ、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	クラッカー 麦茶	牛肉 みそ	米 しらたき 三温糖	たまねぎ パクチョイ にんじん なめこ わかめ きゅうり みかん
12 月	ご飯 みそ汁(豆腐、わかめ) チンジャオロース風 スライストマト 納豆 フルーツ	スティック菓子 小魚 ミルク 脱脂粉乳	島豆腐 みそ 豚肉 納豆 卵 脱脂粉乳 いりこ 牛乳	米 片栗粉 三温糖 小麦粉 黒ゴマ	わかめ ピーマン 赤パプリカ たけのこ たまねぎ にんじん トマト オレング
13 火	肉うどん ゆで卵 大豆サラダ チーズ フルーツ	菜めしおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 卵 水煮大豆 シーチキン チーズ いりこ	うどん 三温糖 マヨネーズ 米	長ねぎ ブロッコリー トマト バナナ
14 水	もずく丼 みそ汁(豆腐、ねぎ) 塩もみきゅうり フルーツ	ポテトフライ (バター風味) 小魚 ミルク 脱脂粉乳	豚ひき肉 島豆腐 みそ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 片栗粉 白ごま じゃがいも	もずく にんじん ピーマン コーン ねぎ きゅうり みかん
15 木	ご飯 みそ汁(大根、ねぎ) サンマフライ 貝だくさんサラダ 納豆 フルーツ	ぜんざい 小魚 麦茶	みそ さんま 卵 納豆 金時豆 いりこ	米 小麦粉 パン粉 三温糖 黒ゴマ 押麦 粉黒糖	だいこん ねぎ わかめ トマト もやし きゅうり にんじん たまねぎ オレング

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
16 金	胚芽ロールパン クラムチャウダー 照り焼きチキン りんごサラダ フルーツ	さつまいも蒸しパン 小魚 飲むヨーグルト	あさり ベーコン 牛乳 鶏肉 卵 いりこ 脱脂粉乳	胚芽ロールパン じゃがいも マーガリン 小麦粉 三温糖 片栗粉 黒ゴマ マヨネーズ ホットケーキ ミックス	たまねぎ にんじん りんご キャベツ レーズン バナナ さつまいも
17 土	炊き込みご飯 みそ汁(蕎麦、ねぎ) 塩もみきゅうり フルーツ	13時まで保育	シーチキン	米 マーガリン おつゆ蕎麦	にんじん しいたけ ひじき ねぎ きゅうり バナナ
19 月	三色丼 みそ汁(玉葱、わかめ) スライストマト フルーツ	ワインナーパイ 小魚 ミルク 脱脂粉乳	鶏ミンチ 卵 みそ ソーセージ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖	ほうれん草 たまねぎ わかめ トマト みかん
20 火	麦ご飯 みそ汁(豆腐、なめこ) 焼肉 ポテトサラダ 納豆 フルーツ	芋天ぷら 小魚 麦茶	島豆腐 みそ 豚肉 卵 納豆 いりこ	米 押麦 三温糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ さつまいも 小麦粉	なめこ にんじん きゅうり りんご オレング
21 水	ご飯 ゆし豆腐 鯖のみそ煮 人参しりしり 塩ごまキャベツ フルーツ	豆腐スコーン 小魚 ミルク 脱脂粉乳	ゆし豆腐 さば みそ シーチキン 卵 精ごし豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 白ごま ホットケーキ ミックス マーガリン	ねぎ にんじん たまねぎ にら キャベツ バナナ
22 木	ご飯 みそ汁(南瓜、長ねぎ) クープイリチー ほうれん草の白和え フルーツ	ジャムサンド 小魚 飲むヨーグルト	みそ 三枚肉 島豆腐 いりこ 脱脂粉乳	米 切りこんにやく 三温糖 食パン	かぼちゃ 長ねぎ 刻み昆布 切干しだいこん にんじん ほうれん草 みかん
23 金	 勤労感謝の日				
24 土	ポークカレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	せんべい 麦茶	グーヤー 米 じゃがいも 白ごま	たまねぎ にんじん グリーンピース わかめ きゅうり バナナ	
26 月	ご飯 豚汁 白身魚照り焼き もやしのナムル フルーツ	サーターアランダギー 小魚 ミルク 脱脂粉乳	豚肉 島豆腐 みそ 白身魚 卵 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 さつまいも 白ごま 小麦粉 三温糖	長ねぎ にんじん だいこん ごぼう もやし ほうれん草 オレング
27 火	あわご飯 みそ汁(蕎麦、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	ひらやーちー 小魚 ミルク 脱脂粉乳	みそ 厚揚げ 鶏肉 ちくわ 納豆 卵 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 もちぎび おつゆ蕎麦 板こんにやく じゃがいも マーガリン 小麦粉	ねぎ 昆布 ごぼう にんじん だいこん いんげん みかん キャベツ にら
28 水	ご飯 みそ汁(豆腐、大根) トンカツ ひじきサラダ 納豆 フルーツ	コーンフレーク ヨーグルト 小魚	島豆腐 みそ 豚肉 卵 かにかま 納豆 脱脂粉乳 いりこ	米 小麦粉 パン粉 コーンフレーク 三温糖	だいこん ひじき きゅうり もやし バナナ
29 木	 お弁当会				
30 金	 お誕生会				
	黒米ご飯 イナムドッチ、揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物、フルーツ	ケーキ 小魚 ミルク 脱脂粉乳	グーヤー かまぼこ 島豆腐 ちくわ しらす干し シーチキン 卵 牛乳 ホイップ 脱脂粉乳	米 黒米 切りこんにやく 三温糖 黒ゴマ ホットケーキ ミックス	しいたけ たけのこ ごぼう にんじん きゅうり みかん

●あか・・・血や肉、骨をつくる

●きいろ・・・力や熱となる

●みどり・・・体の調子を整える

※材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。

※おやつ(脱脂粉乳)はつぼみ組～さくら組、ミルク(牛乳)はひまわり組～年長組への提供となります。



●食事のマナー

・食事の時間は楽しくなるものですが、隣の子とふざけ合ったり、口に食べ物が入ったままおしゃべりをしてしまうと、一緒に食べている人に迷惑がかかることがあります。
食器の位置や持ち方、食べるときの姿勢など、家族団らんの中で確認しながら、食事のマナーを守って楽しく食事ができるといいですね！

