



平成30年 11月献立表



立石いろは保育園

日にち	ようび	昼食	午後おやつ	食材
1	木	ごはん からあげ 大豆の五目煮 味噌汁 ヨーグルト	のり塩ポテト 牛乳	ごはん 鶏肉 ブロッコリー トマト ひじき 人参 しいたけ 大豆 小松菜 玉ねぎ ヨーグルト じゃがいも 青のり 牛乳
2	金	さつまいもごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き ほうれん草ソテー かぼちゃサラダ コーンスープ オレンジ	お麩ラスク 牛乳	ごはん さつまいも 鮭 ほうれん草 かぼちゃ チーズ ハム 玉ねぎ 牛乳 パセリ オレンジ 麩 きなこ
5	月	きつねうどん 白菜とツナの煮浸し パナナ	おにぎり 麦茶	うどん 油揚げ かまぼこ ねぎ 白菜 人参 ツナ パナナ ごはん 菜飯 しらす ゴマ
6	火	ごはん 豚肉と厚揚げの煮物 ナムル 中華スープ グレープフルーツ	チーズ蒸しパン 牛乳	ごはん 豚肉 厚揚げ 玉ねぎ ピーマン 小松菜 もやし 人参 きゅうり 卵 しいたけ わかめ グレープフルーツ ホットケーキミックス 牛乳 チーズ
7	水	ちらし寿司 ほうれん草お浸し 味噌汁 りんご	メロンパン 牛乳	ごはん のり 卵 グリンピース ほうれん草 しらす さつまいも ねぎ りんご 牛乳
8	木	<b>★ぎょうじこんだて★</b> 人参としらすのごはん 鶏ときのこのチーズ焼き ほうれん草ソテー けんちん汁 彩フルーツ	焼きりんご 牛乳	ごはん 人参 しらす ゴマ 鶏肉 玉ねぎ しめじ 舞茸 しいたけ ブロッコリー チーズ ほうれん草 ハム 里芋 大根 人参 豆腐 ねぎ ぶどう パイン もも 牛乳
9	金	ふりかけごはん 牛肉のすき煮 味噌汁 ヨーグルト	ハムチーズサンド 牛乳	ごはん かつおふりかけ 牛肉 豆腐 えのき こんにやく 菊花 花麩 大根 油揚げ ねぎ ヨーグルト 食パン ハム チーズ 牛乳
10	土	カレーライス マカロニサラダ コンソメスープ もも	青りんごゼリー 牛乳	ごはん 豚肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ マカロニ 人参 きゅうり キャベツ 人参 もも 牛乳
12	月	ミートスパゲティ チンゲン菜のツナマヨ和え 卵スープ ヨーグルト	ジャムチーズサンド 牛乳	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ パプリカ ズッキーニ チンゲン菜 ツナ 卵 玉ねぎ ねぎ 食パン いちごジャム クリームチーズ 牛乳
13	火	パン グラタン ス克蘭ブルエッグ コンソメスープ オレンジ	おにぎり 麦茶	パン マカロニ 玉ねぎ えび マッシュルーム ブロッコリー チーズ パン粉 卵 小松菜 人参 パセリ オレンジ ごはん 鮭 わかめ
14	水	<b>★おたんじょうびかい★</b> 鮭チャーハン 春巻き 中華スープ 杏仁フルーツ	ケーキ 牛乳	ごはん 鮭 人参 ねぎ 卵 もやし しいたけ ねぎ 杏仁 もも パイン ぶどう 牛乳
15	木	ひじきごはん かれいの煮つけ お芋とカリフラワーのサラダ 豚汁 パナナ	フルーツ寒天 牛乳	ごはん ひじき 油揚げ 人参 大豆 かれい さつまいも カリフラワー 豚肉 大根 人参 ねぎ パナナ パイン みかん りんご ジュース 牛乳
16	金	ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き ほうれん草のお浸し じゃがいものきんぴら すまし汁 グレープフルーツ	ポップコーン 牛乳	ごはん 鮭 ほうれん草 油揚げ じゃがいも 人参 あさり 玉ねぎ グリンピース コーン 牛乳 グレープフルーツ ポップコーン
17	土	ごはん 筑前煮 切干大根の煮物 味噌汁 りんご	オレンジゼリー 牛乳	ごはん 鶏肉 人参 れんこん 大根 切干大根 わかめ 麩 ねぎ りんご 牛乳
19	月	そぼろ丼 春雨サラダ すまし汁 オレンジ	フルーツヨーグルト 麦茶	ごはん そぼろ グリンピース 春雨 人参 きゅうり ハム コーン 豆腐 わかめ しいたけ オレンジ ヨーグルト もも
20	火	パン クリームシチュー ブロッコリーのみそマヨ和え パナナ	おにぎり 麦茶	パン 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ブロッコリー チーズ パナナ おにぎり ひじき 大豆 人参 油揚げ
21	水	ごはん からあげ 大豆の五目煮 味噌汁 ヨーグルト	いも餅 牛乳	ごはん 鶏肉 ブロッコリー トマト ひじき 人参 しいたけ 大豆 小松菜 人参 ヨーグルト じゃがいも 青のり 牛乳
22	木	<b>★げんきこんだて★</b> かやくごはん たらのみそ焼き 白菜と春菊の和え物 ほっこりスープ りんご	スイートポテト 牛乳	ごはん 鶏肉 油揚げ 人参 しいたけ たら 白菜 春菊 キャベツ しめじ たら りんご さつまいも 牛乳 卵
24	土	わかめうどん 白菜と厚揚げの煮物 マンゴー	ぶどうゼリー 牛乳	うどん わかめ 油揚げ 白菜 厚揚げ マンゴー 牛乳
26	月	ごはん サーモンフライ ナムル 中華スープ グレープフルーツ	人参蒸しパン 牛乳	ごはん 鮭 ほうれん草 人参 玉ねぎ わかめ ねぎ グレープフルーツ ホットケーキミックス 卵 牛乳 人参
27	火	ごはん 鶏肉の照り焼き 温野菜添え ひじきの煮物 味噌汁 りんご	ふかし芋 牛乳	ごはん 鶏肉 玉ねぎ 舞茸 アスパラ ひじき 人参 油揚げ 大豆 なめこ わかめ りんご さつまいも 牛乳
28	水	ごはん さんまの生姜煮 ほうれん草のお浸し 大根の煮物 すまし汁 りんご	とうもろこし 牛乳	ごはん さんま しょうが ほうれん草 しらす 大根 人参 そうめん かにフレーク チンゲン菜 りんご とうもろこし 牛乳
29	木	ふりかけごはん 牛肉のすき煮 味噌汁 ヨーグルト	ウインナードッグ 牛乳	ごはん たまごふりかけ 牛肉 豆腐 えのき こんにやく ほうれん草 花麩 大根 油揚げ ねぎ ヨーグルト パン ウインナー キャベツ チーズ 牛乳
30	金	焼きそば 小松菜のうま煮 卵スープ オレンジ	おにぎり 麦茶	焼きそば 豚肉 ちくわ キャベツ 人参 ピーマン 小松菜 卵 ほうれん草 オレンジ ごはん 菜飯 しらす ゴマ

乳児には朝おやつとして牛乳が出ます。また、昼食時は毎食麦茶が出ます。都合により、食材や献立を変更する場合があります。ご了承ください。