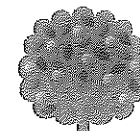


# 献立予定表



2017年11月

愛信保育園

日曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1水	ごはん チャップチェ ささみの酢の物 カレーチャウダー	牛乳 手作りスイートポテト	さつまいも、米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、三温糖、ごま油、油	牛乳、ツナ油漬缶、鶏ささ身、豚ひき肉、脱脂粉乳、バター、ごま	たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン缶、ごぼう、干しいたけ、パセリ
2木	ごはん ひじきの五目煮 ししゃものから揚げ 味噌汁	牛乳 手作りピザトースト	米、食パン、油、片栗粉、こんにゃく、ごま油	牛乳、ししゃも、豚ひき肉、チーズ、豆みそ、ちくわ、油揚げ	なし、かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、なめこ、ねぎ、ひじき、あおのり
3金	<b>祭日休園です</b>				
4土	チキンライス 白菜スープ りんご	牛乳 おかし	米、はるさめ	牛乳、鶏肉、ウインナー	りんご、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、いんげん
5日					
6月	ごはん 肉じゃが ちりめんピーマン炒め スタミナスープ	牛乳 こさりの黒糖スティックパン	米、じゃがいも、パン、こんにゃく、油、ごま油	牛乳、焼き豆腐、ウインナー、しらす干し、ごま	にんじん、たまねぎ、ピーマン、だいごん、いんげん、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
7火	<b>〈焼き芋大会〉</b> 秋野菜ハヤシ サラダ	牛乳 ミニカップゼリー・おかし	米、さつまいも、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、ごま油	牛乳、牛肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、なし、にんじん、なす、レタス、ホールトマト缶詰、しめじ、エリンギ、ブロッコリー、コーン缶
8水	ごはん 焼魚 コロコロポテトサラダ 味噌汁	牛乳 チーズ蒸しパン	米、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、豆みそ、ウインナー、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、カットわかめ
9木	<b>秋の遠足 みかん祭り</b>				
10金	きつねご飯 トックスープ	牛乳 こさりのクッキークリームパン	もち、米、パン、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、ごま	にんじん、焼きのり、ねぎ、干しいたけ
11土	ひじきごはん さつまいも汁 りんご	牛乳 おかし	米、さつまいも、板こんにゃく、ごま油	牛乳、豚肉、焼き豆腐、鶏肉、豆みそ、油揚げ	りんご、にんじん、ごぼう、ピーマン、ひじき、ねぎ
12日					
13月	ごはん なすグラタン りんごのサラダ コンソメスープ	牛乳 ぶたまん	米、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)、マカロニ、三温糖	牛乳、チーズ、ウインナー、豚ひき肉、牛ひき肉	はくさい、なす、ホールトマト缶詰、たまねぎ、りんご、にんじん、もやし、えのきたけ、コーン缶
14火	<b>・あたんいっか</b> さんまごはん 五目かき揚げ	牛乳 手作り洋梨ケーキ	米、さつまいも、なたね油、マーガリン、小麦粉、砂糖、三温糖	牛乳、鶏肉、さんま、脱脂粉乳、豆みそ、ウインナー、油揚げ	みかん、レタス、たまねぎ、西洋なし、トマト、みつば、しめじ、かぼちゃ、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、にんじん、れんこん、ねぎ、しょうが、ひじき、カットわかめ
15水	ごはん 八宝菜 しゅうまい のっぺい汁	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、さといも、油、板こんにゃく、片栗粉	牛乳、豚肉、鶏肉、油揚げ	はくさい、にんじん、もやし、たまねぎ、ピーマン、ごぼう、白ねぎ、干しいたけ
16木	ごはん ボークビーンズ ひじきマリネ コンソメスープ	牛乳 きなこあげぱん	米、パン、じゃがいも、三温糖、ごま油、焼ふ	牛乳、豚肉、だいた、ウインナー	なし、たまねぎ、だいごん、きゅうり、にんじん、キャベツ、いんげん、ねぎ、ひじき

日曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17金	<b>〈かみかみ献立〉</b> ごはん 鶏のから揚げ コロコロサラダ 豚汁	手作りヨーグルト コーンフレーク	米、さつまいも、さといも、から揚げ粉、マヨネーズ(卵なし)、こんにゃく、片栗粉、なたね油	ヨーグルト(加糖)、鶏肉、豚肉、豆みそ、木綿豆腐	にんじん、だいごん、きゅうり、いんげん、ごぼう、ねぎ
18土	なすミートスパゲッティ みかん	牛乳 おかし	スパゲッティ	牛乳、豚ひき肉	みかん、なす、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、ピーマン
19日					
20月	ピピンパ わかめスープ	牛乳 こさりのクリームパン	米、パン、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	もやし、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
21火	ごはん 焼ビーフン ちりめんニラ炒め サーモンクリームシチュー	牛乳 手作り豆腐みたらし閉子	米、じゃがいも、白玉粉、砂糖、ビーフン、片栗粉、油、ごま油	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、豚肉、しらす干し、ごま	みかん、たまねぎ、にんじん、にら、ほうれんそう、コーン缶、いんげん、干しいたけ
22水	ごはん コロケ りんごの酢のもの 味噌汁	牛乳 手作りマヨチーズトースト	米、食パン、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、油	牛乳、豆みそ、ちくわ、粉チーズ、油揚げ	かぼちゃ、きゅうり、りんご、こまつな、はくさい、なめこ、にんじん、あおのり
23木	<b>祭日休園です</b>				
24金	ごはん マカロニグラタン たきぎ和え コンソメスープ	牛乳 手作りさつまいも蒸しパン	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、さつまいも、マカロニ、黒砂糖、ごま油	牛乳、ウインナー、脱脂粉乳、チーズ、おから、ちくわ、ごま	きゅうり、たまねぎ、にんじん、りんご、いんげん、ひじき
25土	ほうれん草ライス ポタージュ なし	牛乳 おかし	米	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	なし、たまねぎ、かぼちゃ、クリームコーン缶、ほうれんそう、コーン缶、マッシュルーム、いんげん
26日					
27月	秋野菜カレー サラダ	牛乳 こさりのチーズスティックパン	米、パン、さつまいも、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、なす、きゅうり、にんじん、レタス、トマト、しめじ、しいたけ、コーン缶
28火	ごはん 魚フライ パンサンダー 味噌汁	牛乳 手作りジャムサンド	米、食パン、油、三温糖、はるさめ、ごま油	牛乳、豆みそ、ウインナー、ごま	かぼちゃ、きゅうり、だいごん、いちごジャム、たまねぎ、ねぎ、みかん
29水	ごはん 五目豆 中華サラダ ボルシチ	牛乳 ドーナツ	米、じゃがいも、こんにゃく、三温糖、はるさめ、ごま油、油	牛乳、鶏肉、だいた、豚ひき肉、ツナ水煮缶、ちくわ、脱脂粉乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、いんげん、ごぼう、ひじき
30木	ごはん チヂミ ちりめん酢の物 コンソメスープ	手作りヨーグルト おかし	米、小麦粉、上新粉、はるさめ、ごま油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、絹ごし豆腐、卵、むきえび、しらす干し	なし、みかん缶、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、にら、ねぎ、カットわかめ

※食材は記載と変更になる場合があります。  
 ※玄関の給食サンプルのところに、食に関するご意見ノートをおいています。  
 ※何でもお気軽に声をかけください。