

平成30年11月献立表

保育園アリス宿河原

食育	日	曜	朝おやつ	給食	午後おやつ	3色分類		
						あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
	1・15	木	牛乳	豚丼(押麦入り) 海苔和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 柿	牛乳 ふかし芋	牛乳 豚もも肉 油揚げ かつお節 味噌	米 押し麦 油 さつまいも	玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 焼きのり(おにぎり用) キャベツ 昆布 柿
	2・16	金	牛乳	ごはん 魚のかば焼き風(さんま) れんこんのきんぴら 豚汁 みかん	牛乳 ココアクリームパン	牛乳 さんま 豚もも肉 木綿豆腐 かつお節 味噌	米 小麦粉 油 砂糖 白ごま 板こんにゃく ロールパン コーンスターチ	れんこん 人参 さやえんどう 大根 長ねぎ 昆布 みかん
	5・19	月	牛乳	カレーライス(押麦入り) しょう油フレンチ バナナ	牛乳 キャロットゼリー クラッカー	牛乳 豚もも肉 スキムミルク ゼラチン	米 押し麦 じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖 プレミアム クラッカー	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ バナナ 100%オレンジジュース (1リットル)
(6日) きりん組 (20日) ぞう組 さつま芋 蒸しパン 作り	6・20	火	牛乳	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 切干大根のサラダ 味噌汁(麩・小松菜) 柿	牛乳 さつまいも蒸しパン	牛乳 鶏もも(皮つき) かつお節 味噌 豆乳	米 砂糖 マヨネーズ (卵なし) 麩 小麦粉 さつまいも 油 黒ごま	生姜汁 切干大根 人参 きゅうり 小松菜 昆布 柿
(7日) ばんだ組 きのこの 房分け (21日) きりん組 ぞう組 お弁当DAY	7・21	水	牛乳	7日→はちみつロールパン 21日→ごはん れんこんハンバーグ 小松菜とコーンのソテー コンソメスープ (かぼちゃ・玉ねぎ) みかん	7日→ 炊き込みごはん 21日→ 和風ツナスパゲティ	牛乳 豚挽肉 まぐろ油漬缶	はちみつロールパ ン(7日) パン粉 油 米 グリーンピース (7日) スパゲティ (21日)	玉ねぎ れんこん 小松菜 人参 ホールコーン缶 かぼちゃ みかん えのきたけ しめじ
	8・22	木	牛乳	かけうどん 豚肉の胡麻照り焼き ひじきのナムル 柿	牛乳 夕焼けごはん	牛乳 油揚げ かつお節 豚もも肉	乾麺 砂糖 小麦粉 黒ごま 油 ごま油 米 押し麦	人参 長ねぎ 昆布 もやし 干しひじき きゅうり 柿
	9・30	金	牛乳	ごはん 鶏肉の生姜焼き キャベツの胡麻和え 味噌汁 (じゃがいも・ほうれん草) バナナ	牛乳 手作りポップコーン (カレー味)	牛乳 鶏もも(皮つき) かつお節 味噌	米 油 白ごま 砂糖 じゃがいも ポップコーン種	生姜汁 キャベツ 人参 ほうれん草 昆布 バナナ
	10・24	土	牛乳	豚丼 わかめとコーンのサラダ 味噌汁(切干大根・麩) りんご	牛乳 お菓子	牛乳 豚もも肉 かつお節 味噌	米 油 砂糖 麩	玉ねぎ 生わかめ キャベツ ホールコーン缶 切干大根 昆布 りんご
	12・26	月	牛乳	ハッシュドポーク シルバーサラダ バナナ	牛乳 ごまペーストパン	牛乳 豚もも肉	米 油 バター 小麦粉 砂糖 春雨 マヨネーズ (卵なし) 食パン 白ごま	玉ねぎ 人参 トマトピューレー きゅうり バナナ
	13・27	火	牛乳	ごはん トンカツ きんぴらごぼう 味噌汁(切干大根・小松菜)	牛乳 茶巾しぼり	牛乳 豚もも肉 かつお節 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 板こんにゃく 砂糖 さつまいも	ごぼう 人参 さやえんどう 切干大根 小松菜 昆布 りんご
	14・28	水	牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼 コールスローサラダ 味噌汁(生揚げ・もやし)	牛乳 バナナ豆乳マフィン	牛乳 鶏もも(皮つき) 生揚げ かつお節 味噌 豆乳	米 小麦粉 マーマレード 油 三温糖 バター	にんにく キャベツ きゅうり セロリ ホールコーン缶 もやし 昆布 バナナ
	17	土	牛乳	ドライカレー しょう油フレンチ 野菜スープ 柿	牛乳 お菓子	牛乳 豚挽肉	米 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり セロリ 柿
	29	木	牛乳	ごはん シューマイ れんこんのきんぴら 味噌汁(大根・小松菜)	牛乳 アップルパイ	牛乳 豚挽肉 木綿豆腐 かつお節 味噌	米 油 片栗粉 グリーンピース 砂糖 白ごま バター ぎょうざの皮	玉ねぎ 生姜汁 れんこん 人参 さやえんどう 大根 小松菜 昆布 りんご