

# 11月 献立予定表

みぞらこども園

日 ／ 曜	昼食	未満児おやつ 3時おやつ(☆は手作り)	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
02 (月)	ごはん ★ヘルシーミートローフ マンゴーゼリー わかめの酢の物 魚のすり身汁	スポロン 牛乳 ☆チーズ蒸しパン	米、小麦粉、砂糖、卵、マヨネーズ、パン粉、はるさめ(緑豆)	白身魚すり身、絞り豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、チーズ、脱脂粉乳、無塩バター、いわし(煮干し)、クリームチーズ、花かつお、牛乳、オリーブ	マンゴージュース、たまねぎ、きゅうり、そのきたけ、わかめ(生)、にんじん、小ねぎ、アガー	薄口しょうゆ、酢、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、食塩、こしょう
04 (水)	みそラーメン 大根と水菜のサラダ レバーのオイスター煮 黄色いゼリー	オレンジジュース 牛乳 ★グリッシーニ	生中華めん、強力粉、砂糖、油、小麦粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、焼き豚、ハチ味噌、なると、低脂肪牛乳(00)、ハム、脱脂粉乳、バター、ごま、卵	野菜ジュース(黄)、もやし、だいこん、コーン缶、きょうり、にんじん、小ねぎ、アガー、にんにく、しょうが	ラーメンスープ、酒、薄口しょうゆ、酢、濃口しょうゆ、オイスターソース、みりん、食塩、ドライイースト
05 (木)	雑穀ごはん 魚の韓国風煮 きのこの梅和え 卵スープ	牛乳 ヤクルト ★リンゴおやき	米、中力粉(1等)、砂糖、雑穀、油	さば、卵、牛乳、ツナ水煮缶、脱脂粉乳、白身魚	なし、たまねぎ、りんご、キャベツ、きゅうり、そのきたけ、にんじん、しめじ、ピーマン、パプリカ(黄)、しょうが、うめ干し、梅肉、バナナ	酒、本みりん、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、ウスターソース、コチュジャン、ほんだし
06 (金)	ごはん 鶏肉のバーベキュー焼き ほうれん草とちくわのナムル かぼちゃのみそ汁	リンゴジュース 牛乳 ☆チョコスコーン	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、味噌、ちくわ(卵なし)、グレープフルーツ、牛乳、バター、食べるいりこ、いわし(煮干し)	かぼちゃ(えびす)、たまねぎ、ほうれん草、もやし、にんじん、だいこん、こまつな、アガー、レモン果汁、あおりの	ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、薄口しょうゆ、ウスターソース、おろしにんにく
07 (土)	ごはん 豚肉の生姜炒め ひじきの煮付け コロコロスープ	牛乳 N1ヨーグルト	米、じゃがいも、系こんにゃく、押麦、砂糖	豚肉(もも)、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ひじき、しょうが	濃口しょうゆ、みりん、酒、コンソメ、薄口しょうゆ、しょうゆ、パセリ粉
09 (月)	ごはん 牛肉と切干大根の煮物 ★マカロニサラダ おふのすまし汁	牛乳 ヤクルト ☆キャラメル芋けんぴ	米、さつまいも、油、砂糖、押麦、系こんにゃく、マヨネーズ、マカロニ、花ふ、マーガリン、グラニュー糖	牛肉(肩ロース)、食べるいりこ、だいず水煮パック、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、花かつお、生クリーム	アセロラ(果汁10%飲料)、たまねぎ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、いんげん、アガー、干しいたけ、カットわかめ	薄口しょうゆ、みりん、酒、濃口しょうゆ、ほんだし、おろししょうが、カレー粉、食塩、こしょう
10 (火)	コーンごはん 魚のシソ天ぷら パンシースー 白菜のみそ汁	オレンジジュース 牛乳 ☆白いクッキー	米、小麦粉、雑穀、油、はるさめ、グラニュー糖、粉糖、砂糖、ごま油	牛乳、魚、味噌、無塩バター、アーモンドパウダー、油揚げ、卵、ハム、いわし(煮干し)、白身魚	かき、はくさい、コーン缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、小ねぎ、バナナ	薄口しょうゆ、酢、酒、みりん、しょうゆ、食塩
11 (水)	★ミートスパゲティ 和風サラダ ★きのこベーコンのスープ いりこ	リンゴジュース 牛乳 ☆わかめきつねおにぎり	米、スパゲティ、油、砂糖、オリーブ油	牛乳、低脂肪牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、いか、ベーコン、すし揚げ、脱脂粉乳、粉チーズ、花かつお、食べるいりこ	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、レタス、きゅうり、しめじ、えのきたけ、にんじん、アガー、カットわかめ	ケチャップ、酢、薄口しょうゆ、酒、コンソメ、ウスターソース、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう
12 (木)	ごはん サバのみそ煮 人参しりしり のっぺい汁	牛乳 ★ブラマンジェ	米、砂糖、さといも、押麦、コーンスターチ、片栗粉、ごま油	低脂肪牛乳、さば、豚肉(肩ロース)、卵、ツナ油漬缶、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、ハチ味噌、白みそ、花かつお、白身魚	バナナ、にんじん、だいこん、いちごジャム、もやし、小ねぎ、なら、レモン果汁	薄口しょうゆ、みりん、酒、しょうゆ(うすくち)、おろししょうが、食塩、こしょう
13 (金)	お弁当の日 	牛乳 オレンジジュース お菓子	遠足 			
14 (土)	★二色丼 青菜のごま和え もやしスープ シュウマイ	牛乳 N1ヨーグルト	米、砂糖	鶏ひき肉、卵、脱脂粉乳、しらす干し、すりごま	りんご、ほうれん草、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが、カットわかめ	濃口しょうゆ、酒、みりん、薄口しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酢
16 (月)	ごはん ★きのこのグラタン 白菜の磯和え 中華スープ	紫の野菜ジュース 牛乳 ★パセリクラッカー	米、小麦粉、押麦、マカロニ、砂糖、強力粉、パン粉、油	牛乳、低脂肪牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、バター、脱脂粉乳、かにかまぼこ、牛乳、粉チーズ、食べるいりこ	たまねぎ、はくさい、もやし、にんじん、しめじ、エリンギ、えのきたけ、コーン缶、小ねぎ、刻みり	中華だしの素、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう
17 (火)	雑穀ごはん 白身魚の香味だれ 小松菜と高野豆腐の煮つけ つぼん汁	牛乳 ヤクルト ☆ごまごま焼き	米、砂糖、さといも、雑穀、板こんにゃく、片栗粉、小麦粉、油、ごま油	白身魚、鶏肉、卵、ごま、いわし(煮干し)、油揚げ、凍り豆腐、花かつお、かまぼこ(卵なし)、味噌	かき、こまつな、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、バナナ	かつおだし汁、薄口しょうゆ、酢、酒、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩、おろしにんにく、おろししょうが
18 (水)	ごはん 八宝菜 千切り大根の納豆和え さつま芋の甘煮	ぶどうジュース 牛乳 ☆栗入りカップケーキ	米、さつまいも、小麦粉、グラニュー糖、押麦、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、挽きわり納豆、卵、無塩バター、(り)の甘露煮、ゆでり、食べるいりこ、アーモンドダイス	キウイフルーツ、はくさい、にんじん、たけのこ、千切りだいこん、黒さくらげ、バナナ	しょうゆ、薄口しょうゆ、みりん、酒、濃口しょうゆ、酒、食塩、こしょう

★はスキムミルクを使っています。

■は新メニューです。

※ご飯に押し麦を使用しています。

園で使用しているお米は「大分県産米」です。

日 ／ 曜	昼食	未満児おやつ 3時おやつ(☆は手作り)	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
19 (木)	御正忌	オレンジジュース 牛乳 ☆きなこ団子	米、たんご粉、白玉粉、砂糖、マカロニスパゲティ	牛乳、きな粉		食塩
20 (金)	ハッピーランチデー 	スポロン プリン				
21 (土)	ごはん 春雨のチャブチェ キャベツの酢の物 オニオンスープ	牛乳 N1ヨーグルト	米、砂糖、押麦、はるさめ、ごま油	牛肉(もも)、ごま	野菜ジュース、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、しめじ、にら、アガー、カットわかめ	酢、濃口しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、トウバンジャン、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉
24 (火)	☆青菜ごはん 鶏肉とれんこんの甘辛煮 じゃが芋とベーコンのサラダ ★さつまいものポタージュ	牛乳 野菜ジュース ☆抹茶マープルシフォン	米、さつまいも、じゃがいも、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、卵、鶏肉、脱脂粉乳、ベーコン、ごま、食べるいりこ	野菜ジュース、たまねぎ、みかん缶、れんこん、だいこん、きゅうり、にんじん、にら、アガー、干しいたけ	酢、コンソメ、薄口しょうゆ、本みりん、酒、ほんだし、パセリ粉、食塩、こしょう
25 (水)	ごはん 鮭のパン粉焼き レバニラ炒め えのきのすまし汁	牛乳 ヤクルト ☆ハートパイ	米、マヨネーズ、押麦、パン粉、グラニュー糖、砂糖、ごま油	鮭、鶏レバー、いわし(煮干し)、粉チーズ、花かつお、牛乳、白身魚	りんご、たまねぎ、そのきたけ、もやし、にんじん、にら、カットわかめ	薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、酒、酒、みりん、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、こしょう
26 (木)	角天うどん ごぼうと白滝のマヨサラダ チーズ ごまいりこ	ぶどうジュース 牛乳 ★カレーまん	ゆでうどん、小麦粉、強力粉、しらたき、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、角天、かまぼこ(卵なし)、いわし(煮干し)、豚ひき肉、牛ひき肉、脱脂粉乳、バター、花かつお、ごま	バナナ、ごぼう、きゅうり、ミックスベジタブル、にんじんジュース、にんじん、小ねぎ、カットわかめ	しょうゆ(うすくち)、みりん、しょうゆ、酒、薄口しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、ドライイースト、食塩、こしょう
27 (金)	お弁当の日 	紫の野菜ジュース ゼリー	運動会リハーサル			
28 (土)	ごはん 棒餃子 ほうれん草とツナの昆布和え まいたけのみそ汁	牛乳 N1ヨーグルト	米、押麦、グラニュー糖、はるさめ、ぎょうざの皮、砂糖	豚ひき肉、味噌、鶏ひき肉、油揚げ、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	りんご濃縮果汁、ほうれん草、たまねぎ、マンゴージュース、まいたけ、もやし、キャベツ、にんじん、にら、アガー、ねぎ、塩こんぶ	濃口しょうゆ、酢、薄口しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、おろしにんにく、おろししょうが
30 (月)	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 コーンサラダ 千草焼き	リンゴジュース 牛乳 ☆五平もち	米、しらたき、押麦、砂糖、油	牛乳、豚肉、焼き豆腐、卵、しらす干し、ハチ味噌、食べるいりこ	キウイフルーツ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、レタス、コーン缶、しいたけ、キャベツ、ねぎ、バナナ	しょうゆ(うすくち)、酢、みりん、しょうゆ、食塩、こしょう

まんまる一おより



・6日(金)は、以上児さんは「4つのお皿」を行います。

詳しくはお便りをご覧ください。

・13日(金)は、遠足のため、お弁当の日です。準備をお願いします。

・27日(金)は、運動会のリハーサルのため、お弁当の日です。

準備をお願いします。

※11月はお弁当の日が、2回あるので来年の1月はお弁当の日はありません。