11月の献立表

２０１７年仁川ウエル保育園

日	曜日	昼食 おやつ	献立	黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他・調味料
1	水	昼食	御飯 麻婆豆腐 もやしのナムル 卵スープ	こめ かたくりこ、ごまあぶら、さとう ごまあぶら、さとう かたくりこ	もめんどうふ、ぶたひきにく、あかみそ たまご	ねぎ、あかぴーまん、ぴーまん、しょうが、にんにく もやし、きゅうり、にんじん しいたけ	しょうゆ、しお、がらすーぷ、こしょう、す、べーきんぐぱうだー
		おやつ	黒糖蒸しパン 牛乳	こむぎこ、さとう、くろざとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		
2	木	昼食	御飯 さわらの照り焼き ほうれん草とコーンのソテー かぶと春雨のスープ	こめ さとう あぶら はるさめ	さわら ばたー べーこん	ほうれんそう、きゃべつ、こーんかん にんじん、かぶ	しょうゆ、しお、こしょう、がらすーぷ
		おやつ	フルーツ寒天 牛乳	さとう	ぎゅうにゅう	ももかん、ぱいんかん、かんてん	
4	土	昼食	ケチャップライス 人参ときゅうりのマリネ キャベツスープ	こめ おりーぶおいる、さんおんとう	とりももにく しらすぼし	たまねぎ、こーんかん、ぐりんぴーす きゅうり、にんじん きゃべつ、しめじ	けちゃっぷ、しお、こしょう、こんそめ、す、しょうゆ
		おやつ	ホットケーキ 牛乳	ほっとけーきこ、めーぷるしろっぷ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		
6	月	昼食	御飯 チキンフライ コロコロ豆サラダ トマトスープ	こめ こむぎこ、ぱんこ、あぶら まよねーず、さとう	とりももにく だいず	きゅうり、ぶろっこりー、あかたまねぎ たまねぎ、とまとかん	けちゃっぷ、うすたーそーす、しお、こしょう、す、こんそめ、ここあ
		おやつ	ココアふ菓子 牛乳	やきふ、さとう	ぎゅうにゅう		
7	火	昼食	御飯 イカと里芋の煮物 キャベツとしらすの和えもの 白菜としめじのすまし汁	こめ さといも、さとう、あぶら すりごま	いか、とりももにく しらすぼし	にんじん、いんげん、だいこん きゃべつ はくさい、しめじ	かつおとこんぶのだしじる、 しょうゆ
		おやつ	黒みつ白玉 牛乳	しらたまこ、くろざとう、さとう	きぬごしとうふ、きなこ ぎゅうにゅう		
8	水	昼食	御飯 チーズハンバーグ キャベツのツナ和え コンソメスープ	こめ ぱんこ まよねーず	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、ぎゅうにゅう、ちーず つなみずにかん	たまねぎ きゃべつ、にんじん にんじん、たまねぎ、こーんかん	しお、こしょう、こんそめ
		おやつ	りんごケーキ 牛乳	ほっとけーきこ	ぎゅうにゅう、こんでんすみるく ぎゅうにゅう	りんごかん	
9	木	昼食	御飯 肉じゃが ブロッコリーの白和え 大根と人参のみそ汁	こめ じゃがいも、あぶら、さとう ごま、さとう	ぶたももにく きぬごしとうふ、しろみそ こめみそ	にんじん、たまねぎ、いんげん ぶろっこりー にんじん、だいこん、ねぎ	かつおとこんぶのだしじる、しょうゆ
		おやつ	みたらし団子 お茶	しらたまこ、さとう、かたくりこ	きぬごしとうふ		
10	金	昼食	きのこ御飯 魚の味噌焼き 青菜のごま和え ハンペンとねぎのすまし汁	こめ、さとう さとう さとう すりごま、さとう	（0.1歳）さわら、たんしょくみそ （2歳以上）さば、たんしょくみそ はんぺん	にんじん、しめじ、えのき、さやえんどう しょうが しょうが にんじん、もやし、ほうれんそう ねぎ、しょうが	かつおとこんぶのだしじる、しお、しょうゆ、
		おやつ	スイートポテト 牛乳	さつまいも、さとう	ばたー、なまくりーむ、ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		
11	土	昼食	親子うどん ブロッコリーのおかかあえ りんご	ゆでうどん、さとう	とりももにく、たまご かつおぶし	にんじん、ねぎ ぶろっこりー りんご	かつおとこんぶのだしじる、しょうゆ、しお
		おやつ	鮭おにぎり お茶	こめ	さけ		
13	月	昼食	御飯 酢豚 ツナ大根サラダ わかめスープ	こめ あぶら、かたくりこ、さとう さとう ごまあぶら	ぶたももにく つなみずにかん もめんどうふ	たまねぎ、にんじん、ぴーまん だいこん わかめ、ねぎ	けちゃっぷ、す、しょくえん、しょうゆ、がらすーぷ、そーす
		おやつ	マカロニお好み焼き お茶	まかろに、まよねーず	かつおぶし	あおのり	
14	火	昼食	御飯 ちゃんちゃん焼き 紅白なます ねぎと麩のすまし汁	こめ まよねーず、あぶら、さとう さとう やきふ	さけ、こめみそ	たまねぎ、きゃべつ、にんじん、もやし、しめじ、えのき だいこん、にんじん ねぎ	しお、こしょう、す、かつおとこんぶのだしじる、めーぷるしろっぷ、しょうゆ
		おやつ	いちご豆腐シャーベット 牛乳		きぬごしどうふ ぎゅうにゅう	いちごじゃむ	
15	水	昼食	☆彡世界の料理☆彡 シンガポルライス ヨンタオフー ホッケンミー	こめ ぴーふん	とりももにく もめんどうふ	しろねぎ、ねぎ もやし、こまつな もやし、たまねぎ、にんじん	ちゅうかだしのもと、しょうゆ（うすくち）こんそめ、べーきんぐぱうだー、しお
		おやつ	ジャム蒸しパン 牛乳	こむぎこ、ぐらにゅーどう	ぎゅうにゅう	ぶるーべりーじゃむ	

11月の献立表

16	木	昼食	御飯 ひじきの卵焼き きゅうりとわかめの酢の物 さつまいもとねぎのみそ汁	こめ さとう さとう、ごま さつまいも	たまご、ぶたひきにく こめみそ	にんじん、ひじき きゅうり、かっとわかめ ねぎ	かつお・こんぶだし、しょうゆ、しお、す
		おやつ	餃子の皮でアップルパイ 牛乳	ぎょうざのかわ、あぶら	ぎゅうにゅう	りんごかん	
17	金	昼食	カレーライス ポテトサラダ キャベツのコンソメスープ りんご	こめ、じゃがいも じゃがいも、まよねーず	ぶたももにく つなかん	たまねぎ、にんじん きゅうり、にんじん しめじ、きゃべつ、にんじん りんご	かれーるう、しお、こんそめ、ここあ、べーきんぐぱうだー
		おやつ	ブラウニー 牛乳	あぶら、さとう、はくりきこ	とうにゅう、とうふ ぎゅうにゅう		
18	土	昼食	豚丼 白菜と人参のお浸し 豆腐のみそ汁	こめ、さとう さとう やきふ	ぶたももにく きぬごしとうふ、こめみそ	たまねぎ はくさい、にんじん	かつお・こんぶだし、しょうゆ
		おやつ	フルーツポンチ 牛乳	さとう	ぎゅうにゅう	ももかん、ぱいんかん、りんごかん	
20	月	昼食	三色丼 切り干し大根の煮物 五目みそ汁	こめ、さとう さとう さつまいも	とりひきにく、たまご あぶらあげ こめみそ	さやえんどう にんじん、きりぼしだいこん はくさい、にんじん、だいこん、ねぎ	しょうゆ、かつお・こんぶだしじる、べーきんぐぱうだー
		おやつ	黒糖蒸しパン 牛乳	こむぎこ、ぐらにゅーとう、くろざとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		
21	火	昼食	御飯 鶏肉とポテトのチーズ焼き キャベツサラダ 白菜とベーコンのスープ	こめ じゃがいも まよねーず	とりももにく、なちゅらるちーず べーこん	ぱせり きゃべつ、にんじん はくさい	こんそめ、しお、こしょう、ぱにらえっせんす
		おやつ	スノーボールクッキー 牛乳	こむぎこ、ぐらにゅーとう、こなざとう、まーがりん	ぎゅうにゅう	ほしぶどう	
22	水	昼食	御飯 豚肉の中華炒め ほうれん草のナムル わかめスープ	こめ さとう、ごま、ごまあぶら ごまあぶら ごま、ごまあぶら	ぶたももにく、こめみそ	きゃべつ、たまねぎ ほうれんそう、もやし かっとわかめ	ちゅうかだしのもと、しょうゆ、しょうゆ（うすくち）、しお、がらすーぷ
		おやつ	五平餅 お茶	もちごめ、こめ、さとう、くろごま	たんしょくみそ		
24	金	昼食	御飯 タラの天ぷら きゅうりとツナの和え物 根菜のみそ汁	こめ てんぷらこ、こむぎこ さとう さつまいも	たら つなみずにかん こめみそ	きゅうり、ぶろっこりー、かっとわかめ にんじん、だいこん、ねぎ	しお、こしょう、しょうゆ、かつお・こんぶだしじる、べーきんぐぱうだー
		おやつ	もちもちチーズパン 牛乳	こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう、なちゅらるちーず ぎゅうにゅう		
25	土	昼食	ナポリタン キャベツのスープ バナナ	すぱげてぃ、おりーぶゆ	うぃんなー	たまねぎ、ぴーまん きゃべつ、にんじん ばなな	けちゃっぷ、しお、こしょう、さとう、しょうゆ、こんそめ
		おやつ	オレンジゼリー 牛乳	さとう	ぎゅうにゅう	おれんじてんねんかじゅう、みかんかん、かんてん	
27	月	昼食	御飯 鮭のカレーマヨネーズ焼き ブロッコリーのごま酢あえ コンソメスープ	こめ まよねーず さとう、ごま	さけ ちくわ べーこん	ぶろっこりー、にんじん たまねぎ、にんじん	かれーこ、しお、こしょう、しょうゆ、す、こんそめ
		おやつ	キャロットパンケーキ 牛乳	ほっとけーきこ、ぐらにゅーとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん	
28	火	昼食	☆彡郷土料理☆彡 御飯 チキン南蛮 切干し大根 だご汁	こめ こめ さとう、かたくりこ、こむぎこ さとう	とりももにく あぶらあげ	にんじん、きりぼしだいこん だいこん、にんじん、しめじ、しいたけ、ねぎ	しょうゆ、す、かつお・こんぶだしじる、しょうゆ（うすくち）、べーきんぐぱうだー
		おやつ	チーズまんじゅう お茶	こむぎこ、ぐらにゅーとう	なちゅらるちーず		
29	水	昼食	食パン ポークビーンズ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ りんご	しょくぱん さとう まよねーず	だいずみずにかんづめ、ぶたももにく つなみずにかん	ほーるとまとかんづめ、たまねぎ、にんじん ぶろっこりー、かりふらわー りんご	けちゃっぷ、うすたーそーす、こんそめ、しお、こしょう、しょうゆ
		おやつ	納豆入りチャーハン お茶	こめ、あぶら	たまご、ひきわりなっとう、かつおぶし	あかぴーまん、ねぎ	
30	木	昼食	焼きそば 大根の煮物 なめこのみそ汁 柿	やきそばめん	ぶたももにく あつあげ こめみそ	きゃべつ、もやし、にんじん だいこん、こんぶ もやし、なめこ、かっとわかめ かき	やきそばそーす、しょうゆ、こしょう、かつお・こんぶだしじる、しお
		おやつ	おはぎ お茶	こめ、もちごめ、さとう	きんときまめ、きなこ		