



11月の献立表

2018年仁川ウエル保育園

日	曜日	朝食 おやつ	献立	黄		赤		緑		その他・調味料
				熱と力になるもの	かめ、じゃがいも まよねーず、さとう	血や肉や骨になるもの	ぶたともにく つかん べーこん かるびす ぎゅうにゅう	体の調子を整えるもの	たまねぎ、にんじん ぶろっこりー、こーん きゃべつ あがー	
1	木	朝食 おやつ	カレーライス ブロッコリーとコーンのマヨ和え キャベツのコンソメスープ カルビスゼリー 牛乳	こめ まよねーず、さとう	ぶたともにく つかん べーこん かるびす ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん ぶろっこりー、こーん きゃべつ あがー	かれーるう、こ んそめ、しょく えん、こしょう			
		おやつ								
2	金	朝食 おやつ	ミートスパゲッティ きゅうりとしらすのサラダ 玉ねぎとニラのスープ マカロニお好み焼き 牛乳	すはげてい、おりーぶゆ、さとう さとう	ぶたひにく しらすぼし	たまねぎ、ほーるとまとかん、にんじん たまねぎ、こーん、にら あおのり	けちゃっぶ、こん そめ、うすたー そーす、す、しょ うゆ、しょくえ ん、こしょう、お このみそーす			
		おやつ		まかろに、まよねーず	かつおぶし ぎゅうにゅう					
5	月	朝食 おやつ	きのこご飯 鮭の塩焼き ほうれん草のお浸し 豆腐汁 スイートポテト 牛乳	こめ、さとう さとう、ごま	あぶらあげ さけ きぬごしどふ	にんじん、まいだけ、しめじ、えのき、しいたけ ほうれんそう、きゃべつ かつとわかめ、ねぎ	しょゆ、しょ くえん、かつお こんぶだしる			
		おやつ		さつまいも、ぐらにゅうどう	どうにゅう ぎゅうにゅう					
6	火	朝食 おやつ	ロールパン クリームシチュー 太根サラダ フルーツ白玉 牛乳	ろーるばん じゃがいも さとう しらたまこ	ぎゅうにゅう、とりももにく きぬごしどふ ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ぶろっこりー、しめじ、こーん たいこん、きゅうり、にんじん ぱいんかん、ももかん、りんごてんねんかじゅう	す、しょゆ、 しちゅーこ			
		おやつ								
7	水	朝食 おやつ	御飯 鯛・ごぼう煮 小松菜のお浸し かぼちゃと玉ねぎのみぞ汁 あおのりホテト 牛乳	こめ さとう ごま、さとう	たい かつおぶし みそ、あぶらあげ	ごぼう、しょうが こまつな、しめじ、きゃべつ かぼちや、たまねぎ あおのり	しょゆ、しょ くえん、かつお こんぶだしる			
		おやつ		じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう					
8	木	朝食 おやつ	御飯 松風焼 れんこんきんぴら なめこのみぞ汁 きな粉ちるパン 牛乳	こめ ばんこ、あぶら、さとう、ごま あぶら、さとう	とりひにく、みそ だいすみすに みそ	たまねぎ、にんじん、しょうが、あおのり れんこん、にんじん えのき、なめこ、ねぎ	しょゆ、しょ くえん、かつお こんぶだしる			
		おやつ		ほっとけーきこ、しらたまこ、ぐらにゅう	どうにゅう、きなこ ぎゅうにゅう					
9	金	朝食 おやつ	御飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え しめじと白菜のみぞ汁 ういろう 牛乳	こめ あぶら、かたくりこ	とりももにく かつおぶし みそ	しょうが、にんにく ぶろっこりー、にんじん はくさい、しめじ	しょゆ、かつ おこんぶだしる			
		おやつ		さとう、こむぎこ、かたくりこ	こしあん ぎゅうにゅう					
10	土	朝食 おやつ	ドライカレー じゃがいもスープ フルーツポンチ 牛乳	こめ、あぶら じゃがいも、ごまあぶら	とりももにく	たまねぎ、にんじん、ぐりんびーす たまねぎ、ちんげんさい ももかん、はいんかん	かれーる、しょ うゆ、しょくえ ん、こしょう、かつおこんぶだしる			
		おやつ			ぎゅうにゅう					
12	月	朝食 おやつ	御飯 おでん 白菜のお浸し 豆腐とわかめのすまし汁 コーンチーズパン 牛乳	こめ じゃがいも、いたこんにゃく、さとう さとう	とりももにく、あつあげ、うずらたまこ かつおぶし きぬごしどふ	だいこん、にんじん はくさい、こまつな、にんじん かつとわかめ、ねぎ こーん	しょゆ、しょ くえん、かつお こんぶだしる			
		おやつ		ほっとけーきこ	びざようちーす、ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう					
13	火	朝食 おやつ	御飯 マー婆ー豆腐 春雨野菜サラダ ワンタンスープ クッキー 牛乳	こめ さとう、かたくりこ、ごまあぶら はるさめ、ごま、さとう わんたん	もめんどうふ、ぶたひにく、あかみそ、みそ	たまねぎ、にんじん、ぐりんびーす、しいたけ、しょうが きゃべつ、きゅうり、にんじん たいこん、ねぎ ほしごどう	しょゆ、す、 しょくえん、こ しょう、かつお こんぶだしる			
		おやつ		こむぎこ、ぐらにゅうとう	むえんばたー ぎゅうにゅう					
14	水	朝食 おやつ	御飯 さんまの照り焼き 小松菜のお浸し 豆腐のみぞ汁 大学かぼちゃ 牛乳	こめ かたくりこ、さとう ごま、さとう	さんま かつおぶし きぬごしどふ、みそ	こまつな、しめじ、にんじん ねぎ かぼちや	しょゆ、かつ おこんぶだしる			
		おやつ		さとう、くろごま、かたくりこ	ぎゅうにゅう					
15	木	朝食 おやつ	御飯 すき焼き じゃこときゅうりの和え物 しいたけとまりめのすまし汁 ジャムパン 牛乳	こめ しらたき、さとう、あぶら、やきふ さとう、ごまあぶら まりふ しょくばん	やきどうふ、ぎゅうももにく じゃこ	はくさい、たまねぎ、しろねぎ、にんじん きゅうり、にんじん、かつとわかめ ねぎ、しいたけ ぶるーべりーじゃむ	しょゆ、す、 しょくえん、かつ おこんぶだしる			
		おやつ			ぎゅうにゅう					

16	金	昼食 おやつ	☆シメキシコ料理☆ タコライス きゅうりとトマトのサラダ メキシコ風豆スープ 豆乳アトレ風 牛乳	こめ、あぶら さとう、おりーぶゆ ぐらにゅうとう	ぶたひきにく、こなちーす べーこん、たいすみすに どうにゅう きゅうにゅう	たまねぎ、びーまん、にんにく、れたす、ほーるとまとかん きゅうり、とまと、たまねぎ、れもんかじゅう たまねぎ かんてん	おいしいーそーす、こしょう、け ちゃっぶ、しょくえん、がらすー ぶ、しょゆ、こ こあばうだー
17	土	昼食 おやつ	ほうとう風うどん ほうれん草のお浸し ゆかりおにぎり お茶	ゆでうどん さとう こめ	とりももにく、みそ、あぶらあげ かつおぶし	かぼちゃ、にんじん、だいこん、ねぎ ほうれんそう、にんじん、きゃべつ	しょゆ、かつ おこんぶだし る、ゆかり
19	月	昼食 おやつ	御飯 擬製豆腐 きゅうりとわかめのナムル じゃがいもと玉ねぎのみぞ汁 きな粉ボーロ 牛乳	こめ あぶら、さとう ごまあぶら、ごま じゃがいも かたくりこ、あぶら、こなさとう	たまご、きぬごしどうふ、とりひきにく みそ きなこ きゅうにゅう	にんじん、ぐりんぴーす、しいたけ きゃべつ、にんじん、かっとわかめ たまねぎ、ねぎ	しょゆ、しょ くえん、かつお こんぶだし る、べーきんぐ ばうだー
20	火	昼食 おやつ	御飯 豚かつ コールスローサラダ ほうれん草とお麸のみぞ汁 ココアケーキ 牛乳	こめ ばんこ、こむぎこ、あぶら まよねーす やきふ ほっとうけーきこ、ぐらにゅうとう	ぶたひれにく みそ どうにゅう きゅうにゅう	きゃべつ、にんじん、こーん ほうれんそう	けちゃっぶ、う すたーそーす、 しょくえん、こ しょ、かつお こんぶだし る、ここあばう だー
21	水	昼食 おやつ	御飯 豚肉の酢醤油炒め ポテトサラダ オニオンスープ フルーツヨーグルト 牛乳	こめ さとう、ごまあぶら じゃがいも、まよねーす ぐらにゅうとう	ぶたももにく はむ よーぐると きゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、にら きゅうり、たまねぎ たまねぎ、ねぎ ばなな、はいんかん、みかんかん	しょゆ、す、 しょくえん、こ しょ、かつお こんぶだし る
22	木	昼食 おやつ	御飯 さばの竜田揚げ きゅうりとひじきの中華サラダ 大根と人参のみぞ汁 かぼちゃようかん 牛乳	こめ あぶら、かたくりこ、さとう はるさめ、さとう、ごまあぶら みそ ぐらにゅうとう	さば きゅうにゅう	しょうが きゅうり、こーん、ひじき だいこん、にんじん、かっとわかめ かぼちゃ、かんてん	しょゆ、す、 かつおこんぶだ しる
24	土	昼食 おやつ	ツナピラフ 中華レタススープ オレンジ寒天 牛乳	こめ かたくりこ、ごまあぶら ぐらにゅうとう	つなかん たまご きゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、びーまん れたす、ねぎ おれんじてんねんかじゅう、みかんかん、かんてん	こんそめ、しょ くえん、こしょ う、かつおこん ぶだし る
26	月	昼食 おやつ	わかめごはん 肉じゃが煮 野菜スープ アップルパイ 牛乳	こめ じゃがいも、さとう、あぶら ごまあぶら ぱいしーと、ぐらにゅうとう	ぶたももにく、たいすみすに きゅうにゅう	かっとわかめ たまねぎ、にんじん きゃべつ、たまねぎ、ねぎ りんごかん、れもんかじゅう	しょゆ、しょ くえん、こしょ う、かつおこん ぶだし る
27	火	昼食 おやつ	御飯 ししゃもの天ぷら 春雨サラダ 大根とわかめのみぞ汁 パイズケーキ 牛乳	こめ あぶら、こむぎこ はるさめ、さとう ほっとうけーきこ、ぐらにゅうとう	ししゃも みそ どうにゅう きゅうにゅう	きゃべつ、きゅうり、にんじん だいこん、かっとわかめ ぱいんかん	しょゆ、す、 かつおこんぶだ しる
28	水	昼食 おやつ	食パン ビーフシチュー フレンチサラダ じゃこチャーハン お茶	しょくばん じゃがいも さとう、おりーぶゆ こめ、ごま、ごまあぶら	ぎゅうももにく じゃこ、かつおぶし	たまねぎ、ぶろっこりー、にんじん にんじん、きゅうり、れたす、きゃべつ こまつな	びーふしちゅー こ、す、しょ ゆ
29	木	昼食 おやつ	御飯 白身魚のピザ風焼き キャベツときゅうりのツナ和え 白菜とベーコンのスープ チヂミ お茶	こめ おりーぶゆ、さとう ちぢみこ、ごまあぶら、さとう	たら、びざようちーす つなかん べーこん	きゅうり、きゃべつ はくさい たまねぎ、にんじん、にら	しょゆ、け ちゃっぶ、す、 しょくえん、こ しょ、がら すーぶ
30	金	昼食 おやつ	御飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの白和え かぶのみぞ汁 豆腐ドーナツ 牛乳	こめ じゃがいも、さとう、かたくりこ まよねーす、ごま、さとう ほっとうけーきこ、ぐらにゅうとう、あぶら	あつあげ、ぶたひきにく きぬごしどうふ、はむ みそ きぬごしどうふ、どうにゅう きゅうにゅう	たまねぎ、きぬさや ぶろっこりー かぶ、にんじん	しょゆ、かつ おこんぶだし る