

11月の献立表



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
1	金	昼食 おやつ	御飯 回鍋肉 もやしのナムル ニラと卵の中華スープ ツナマヨピザ 牛乳	こめ さとう ごま、ごまあぶら かたくりこ まよどれ、ぎょうざのかわ	ぶたももにく、あかみそ、こめみそ たまご つなみずにかん、びざようちーず ぎゅうにゅう	きゃべつ、にんじん、ぴーまん きゅうり、もやし、にんじん にら こーん	しょうゆ、がらすーぶ、しょくえん
2	土	昼食 おやつ	肉うどん きゃべつのおかかあえりんご 鮭おにぎり お茶	ゆでうどん、さとう こめ	ぶたももにく かつおぶし さけ	たまねぎ きゃべつ、にんじん りんご	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しょくえん
5	火	昼食 おやつ	御飯 さわらの西京焼き 凍り豆腐の煮物 なめこのみそ汁 ココアケーキ 牛乳	こめ さとう さとう ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	こめみそ、しろみそ、さわら こおりどうふ こめみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん、しいたけ、きぬさや なめこ、ねぎ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、こごあ
6	水	昼食 おやつ	御飯 豚肉のオイスターソース炒め わかめの中華サラダ チンゲン菜とコーンのスープ ドーナツ 牛乳	こめ かたくりこ、あぶら ごまあぶら、ごま ほっとけーきこ、あぶら、ぐらにゅうとう	ぶたももにく とうにゅう ぎゅうにゅう	もやし、きゃべつ、にんじん、にんにく、しょうが きゃべつ、にんじん、かつとわかめ ちんげんさい、こーん	おいすたーそーす、しょうゆ、がらすーぶ、こしょう、しょくえん
7	木	昼食 おやつ	カレーライス 和風マヨサラダ キャベツのスープ バナナ オレンジ寒天ゼリー 牛乳	こめ、じゃがいも まよねーず、さとう ぐらにゅうとう	ぶたももにく つなみずにかん ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん ぶろっこりー、きゅうり、にんじん きゃべつ、こーん ばなな 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、かれーるう、しょうゆ
8	金	昼食 おやつ	御飯 豚かつ 白菜のごま和え きのこ汁 きな粉団子 牛乳	こめ ばんこ、こむぎこ、あぶら ごま、さとう しらたまこ、ぐらにゅうとう	ぶたひれにく しらすぼし こめみそ きぬこしとうふ、きなこ ぎゅうにゅう	はくさい、にんじん しめじ、えのき、ねぎ	けちやつぶ、うすたーそーす、しょくえん、こしょう、かつお・こんぶだしじる、しょうゆ
9	土	昼食 おやつ	牛丼 ほうれん草のお浸し 豆腐のすまし汁 ストロベリーヨーグルト 牛乳	こめ、さとう さとう ぐらにゅうとう	ぎゅうももにく かつおぶし きぬこしとうふ よーぐると ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう、にんじん ねぎ いちごじゃむ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しょくえん
11	月	昼食 おやつ	御飯 白身魚の天ぷら ひじきの煮物 玉ねぎとわかめのみそ汁 じゃこトースト 牛乳	こめ あぶら、こむぎこ、かたくりこ いたごんにやく、さとう しょくばん、まよどれ	たら あぶらあげ こめみそ じゃこ ぎゅうにゅう	にんじん、ひじき、しいたけ たまねぎ、ねぎ、かつとわかめ あおのり	しょうゆ、しょくえん、こしょう、かつお・こんぶだしじる
12	火	昼食 おやつ	御飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーのごま酢和え かきたま汁 クッキー 牛乳	こめ じゃがいも、さとう、かたくりこ すりごま こむぎこ、ぐらにゅうとう	ぶたひきにく、あつあげ たまご むえんばたー ぎゅうにゅう	たまねぎ、きぬさや ぶろっこりー、にんじん ねぎ、かつとわかめ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、す
13	水	昼食 おやつ	食パン ビーフシチュー マカロニサラダ ぶどう 塩昆布おにぎり お茶	しょくばん じゃがいも まかろに、まよねーず こめ	ぎゅうももにく はむ	たまねぎ、にんじん、ぶろっこりー きゅうり ぶどう しおこんぶ	しょくえん、こしょう、びーふしちゅーるう
14	木	昼食 おやつ	御飯 豚肉のごまみそ炒め こまつなじゃこ和え かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 とろとろわらび餅 牛乳	こめ さとう、ごま さとう わらびもちこ、ぐらにゅうとう、さとう	ぶたももにく、こめみそ じゃこ、かつおぶし こめみそ きなこ ぎゅうにゅう	きゃべつ、にんじん こまつな、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、かつお・こんぶだしじる、しょくえん
15	金	昼食 おやつ	御飯 チキンソテー きゅうりとツナのサラダ オニオンスープ 焼きそば お茶	こめ まよねーず ゆでちゅうかめん	とりももにく つなみずにかん べーこん ぶたももにく	きゃべつ、きゅうり たまねぎ きゃべつ、もやし、にんじん	がらすーぶ、しょくえん、こしょう、やきそばそーす、しょうゆ、こんそめ

16	土	昼食	ケチャップライス キャベツと人参のサラダ じゃがいもと玉ねぎのスープ	こめ まよねーず じゃがいも		たまねぎ、こーん きゃべつ、にんじん たまねぎ	けちやっぶ、こん そめ、しよくえ ん、はせりこ
		おやつ	ホットケーキ 牛乳	ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	とうにゅう ぎゅうにゅう	いちごじゃむ	
18	月	昼食	御飯 かれいのバターしょうゆ焼き 白菜のごまヨサラダ 高野豆腐のみそ汁	こめ まよねーず、すりごま	かれい、ばたー つなみずにかん こおりどうふ、こめみそ	はくさい、にんじん たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、しよく えん、こしょう、 す、かつお・こん ぶだしじる
		おやつ	フルーツヨーグルト 牛乳	ぐらにゅうとう、こーんふれーく	よーぐると ぎゅうにゅう	りんご、ばなな、みかんかん	
19	火	昼食	御飯 牛肉のしぐれ煮 切り干し大根の中華和え 豆腐のみそ汁	こめ しらたき、さとう さとう、ごまあぶら	ぎゅうももにく つなかん きぬごしとうふ、こめみそ	たまねぎ、しろねぎ、しょうが こまつな、にんじん、きりほしだいこん ねぎ	しょうゆ、す、が らすーぶ、かつ お・こんぶだしじ る
		おやつ	かみかみおやつ 梨 牛乳		いりこ	なし	
20	水	昼食	ロールパン ミートローフ キャベツときゅうりのサラダ トマトスープ	ろーるばん ばんこ、さとう まよねーず	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、ぐりんぴーず きゃべつ、きゅうり、こーん	けちやっぶ、うす だーそーず、しよ くえん、こしょう、 う、こんそめ、 しょうゆ
		おやつ	納豆入りチャーハン お茶	こめ、あぶら	ひきわりなっとう、かつおぶし	ねぎ	
21	木	昼食	御飯 たらのみそマヨ焼き 三種のきんぴら まりふ	こめ まよねーず、さとう ごまあぶら、さとう まりふ	たら、こめみそ	れんこん、にんじん、ごぼう みつば	かつお・こんぶだ しじる、しょう ゆ、しよくえん
		おやつ	おはぎ 牛乳	もちこめ、こめ、さとう	こしあん、きなこ ぎゅうにゅう		
22	金	昼食	御飯 ボークチャップ 三色サラダ コンスープ	こめ おりーぶゆ、さとう	ぶたももにく	たまねぎ、にんじん、びーまん ぶろっこりー、にんじん、こーん	けちやっぶ、うす だーそーず、しよ くえん、こしょう、 う、こんそめ、 しょうゆ
		おやつ	スイートポテト 牛乳	ぐらにゅうとう	とうにゅう むえんばたー、とうにゅう ぎゅうにゅう	ぐりんぴーず さつまいも	
25	月	昼食	御飯 ブリの照り焼き 切り干し大根の煮物 あおさのみそ汁	こめ さとう さとう	ぶり あぶらあげ きぬごしとうふ、こめみそ	しょうが にんじん、きりほしだいこん あおさ	しょうゆ、かつ お・こんぶだしじ る、しよくえん
		おやつ	あおりのポテト 牛乳	じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう	あおりの	
26	火	昼食	ミートスパゲッティ プロックリーとカリフラワーのサラダ じゃがいものコンソメスープ	すばげてい、おりーぶゆ、さとう まよねーず じゃがいも	ぶたひきにく つなみずにかん	たまねぎ、ほーるとまとかんづめ、にんじん ぶろっこりー、かりふらわー たまねぎ	けちやっぶ、こん そめ、うすだー そーず、しよくえ ん、こしょう
		おやつ	りんごケーキ 牛乳	ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	とうにゅう ぎゅうにゅう	りんごかん	
27	水	昼食	御飯 にらじゃが 春雨サラダ わかめと麩のみそ汁	こめ じゃがいも、さとう、あぶら はるさめ、さとう、ごまあぶら やきふ	ぶたひきにく つなみずにかん こめみそ	たまねぎ、にら きゅうり、こーん かつとわかめ	かつお・こんぶだ しじる、しょう ゆ、す
		おやつ	ジャムサンド 牛乳	しよくばん	ぎゅうにゅう	いちごじゃむ	
28	木	昼食	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き ヤーコンサラダ もやしとコーンのみそ汁	こめ あぶら、まよねーず、さとう ごまあぶら、さとう	さけ、こめみそ はむ	きゃべつ、もやし、しめじ、えのき やーこん、にんじん、きゃべつ もやし、こーん	しょうゆ、しよく えん、こしょう
		おやつ	ゆでとうもろこし 牛乳		ぎゅうにゅう	とうもろこし	
29	金	昼食	御飯 鶏の唐揚げ 三色野菜のごま和え ハンペンとねぎのすまし汁	こめ かたくりこ、あぶら さとう、すりごま	とりももにく	しょうが、にんにく もやし、ほうれんそう、にんじん ねぎ	かつお・こんぶだ しじる、しょう ゆ、しよくえん
		おやつ	きつねうどん お茶	ゆでうどん	はんぺん あぶらあげ	ねぎ	
30	土	昼食	鶏照り丼 小松菜のお浸し わかめとえのきのみそ汁	こめ、さんとう ごま、さとう	とりももにく かつおぶし こめみそ	たまねぎ こまつな、にんじん、しめじ えのき、かつとわかめ	かつお・こんぶだ しじる、しょうゆ
		おやつ	ぶどう寒天ゼリー 牛乳	ぐらにゅうとう	ぎゅうにゅう	ぶどうてんねんかじゅう、かんてん	