

# 2018年 11月 献立表

\* 補食(18:30のおやつ)…おせんべい・パン・ジュースを出しています。

しののめ会 金沢八景保育園

日付	曜日	朝おやつ		主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	午後おやつ
		ほし・にじ	たいよう							
1	木	牛乳		ごはん (米、押麦) <small>(鶏もも肉、玉ねぎ、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、しょう油、にんにく、しょうが、バジル粉、ごま油)</small>	パーベキューチキン	ローストかぼちゃ (かぼちゃ、塩)	ほうれん草のなめたけ和え <small>(ほうれん草、もやし、にんじん、なめたけ、しょう油)</small>	スープ (筍、水菜、鶏ガラ、塩)		ひじきチャーハン、麦茶 <small>(米、ウインナー、ひじき、小ねぎ、コーン缶、にんにく、中華あじ、しょう油、油)</small>
2	金	牛乳		ごはん (米、押麦) <small>(ムキエビ、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、シチュールウ、スキムミルク、油)</small>	クリームシチュー	ツナとキャベツのサラダ (ツナ缶、キャベツ、しょう油、酢、砂糖)			りんご	バターソフト、牛乳
3	土	<b>文化の日</b>								
5	月	牛乳 コーンフレーク	牛乳	ごはん (米、押麦) <small>(豚ロース肉、練りごま、ごま、しょう油、砂糖、みりん)</small>	豚肉のごま焼き	ブロッコリーときのこのにんにく炒め <small>(ブロッコリー、しめじ、にんにく、鶏がら、油)</small>	なます (大根、にんじん、酢、砂糖、塩)	すまし汁 (素麺、みつ葉、しょう油、塩)		あんかけうどん、麦茶 <small>(うどん、ツナ缶、白風、きくらげ、もやし、オニオンソース、中華あじ、しょう油、砂糖、しょうが、片栗粉、油)</small>
6	火	牛乳		ごはん (米、押麦) <small>(さば、長ねぎ、にんじん、酢、砂糖、しょう油)</small>	焼きさばの和風マリネ	ガーリックポテト (じゃが芋、ガーリックパウダー、鶏がら)	チキンのサラダ (鶏ささみ、レタス、チーズ、バジル粉、オリーブ油、塩)	みそ汁 (麩、えのき、みそ)		黒ごまあんぱん、牛乳
7	水	牛乳		ごはん (米、押麦) <small>(木綿豆腐、ベーコン、玉ねぎ、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、中華あじ、にんにく、しょうが、ごま油)</small>	豆腐とベーコンのチリソース風炒め	切り昆布の煮物 (切り昆布、にんじん、しょう油、砂糖、油)	水菜のサラダ (水菜、もやし、コーン缶、しょう油、酢、砂糖、ごま油)	みそ汁 (かぶ、かぶの葉、みそ)		青菜じゃこごはん、麦茶 <small>(米、しらす、小松菜、しょう油、みりん、油)</small>
8	木	麦茶		きのこごはん <small>(米、しめじ、舞茸、えのき、小ねぎ、醤油、油)</small>	唐揚げ <small>(鶏もも肉、にんにく、しょうが、しょう油、酒、片栗粉、油)</small>	さつま芋のチーズ焼き (さつま芋、玉ねぎ、ピザ用チーズ)	フレンチサラダ (レタス、トマト、酢、砂糖、オリーブ油)	スープ (春雨、にら、鶏がら、しょう油)	みかん	りんごと紅茶のバターケーキ、牛乳 <small>(小麦粉、無塩バター、卵、砂糖、りんごジャム、ベーキングパウダー、紅茶葉)</small>
9	金	牛乳		ごはん (米、押麦) <small>(さけ、キャベツ、玉ねぎ、みそ、砂糖、みりん、油)</small>	さけのちゃんちゃん焼き	きんぴらごぼう (ごぼう、にんじん、ごま、しょう油、みりん、砂糖、油)	きゅうりの塩昆布和え (胡瓜、大根、塩昆布、しょう油)	すまし汁 (かぼちゃ、いんげん、しょう油、塩)		オニオンブレッド、牛乳
10	土	牛乳	牛乳	ごはん (米、豚肉、玉ねぎ、もやし、しょうが、にんにく、しょう油、砂糖、中華あじ、油)	豚丼	チンゲン菜の中華和え (チンゲン菜、きくらげ、鶏がら、ごま油)			グレープフルーツ	にんじんケーキ、牛乳 <small>(ホットケーキミックス、にんじん、牛乳、スキムミルク、無塩バター、マーメイドジャム)</small>
11	日	<b>しののめ会 バザー</b>								
12	月	牛乳		ごはん (米、押麦) <small>(ぶり、大根、しょう油、砂糖、酒、みりん、しょうが)</small>	ぶり大根	卵の花炒り <small>(おから、ごぼう、油揚げ、小ねぎ、しょう油、みりん、油)</small>	白菜のゆかり和え (白菜、にんじん、ゆかり、塩)	みそ汁 (にら、えのき、みそ)		焼きりんご、クラッカー、牛乳 <small>(りんご、グラニュー糖、無塩バター、シナモンパウダー)</small>
13	火	牛乳		ごはん (米、押麦) <small>(木綿豆腐、豚肉、キャベツ、もやし、削り節、しょう油、鶏がら、塩、油)</small>	豆腐チャンプルー	チンゲン菜の煮浸し (チンゲン菜、にんじん、しょう油、砂糖、しょうが)	里芋サラダ (里芋、麺つゆ、マヨネーズ、スキムミルク)	みそ汁 (水菜、わかめ、みそ)		ミルクブレッド、牛乳
14	水	牛乳		ごはん (米、押麦) <small>(かじき、ホワイトソース缶、牛乳、スキムミルク、玉ねぎ、コンソメ、パセリ粉、油)</small>	かじきのクリームソースがけ	にんじんとカリフラワーのソテー (にんじん、カリフラワー、カレー粉、コンソメ、油)	ビーンズサラダ (ミックスビーンズ缶、大豆、きゅうり、酢、砂糖、オリーブ油)	すまし汁 (もやし、油揚げ、しょう油、塩)		チキンライス、麦茶 <small>(米、鶏ひき肉、ピーマン、コーン缶、ケチャップ、コンソメ、塩、油)</small>
15	木	牛乳 プルーン		ごはん (米、押麦) <small>(鶏もも肉、にんにく、しょうが、しょう油、酒、コンソメ、片栗粉、無塩バター)</small>	コンソメチキン	キャベツとちくわのソテー (キャベツ、ちくわ、玉ねぎ、中華あじ、しょう油、油)	かぶとパプリカのピクルス風 (かぶ、かぶの葉、赤・黄パプリカ、酢、砂糖、塩)	スープ (小松菜、にんじん、鶏がら、塩)		メープルカップケーキ、牛乳 <small>(ホットケーキミックス、メープルシロップ、砂糖、牛乳、無塩バター)</small>
16	金	牛乳		ごはん (米、押麦) <small>(さんま、削り節、しょう油、みりん、砂糖)</small>	さんまのおかか焼き	もずくのサラダ (もずく、玉ねぎ、水菜、しょう油、酢、砂糖、塩)	豚汁 (豚肉、大根、にんじん、長ねぎ、こんにやく、ごぼう、みそ、油)		みかん	抹茶ブレッド、牛乳
17	土	牛乳	牛乳	焼うどん <small>(うどん、豚肉、キャベツ、にら、にんじん、もやし、麺つゆ、鶏がら、しょうが、にんにく、油)</small>				スープ (きくらげ、コーン缶、中華あじ、塩)	バナナ	たらこチーズおにぎり、麦茶 <small>(米、たらこ、粉チーズ、しょう油)</small>
19	月	牛乳		ごはん (米、押麦) <small>(卵、スキムミルク、豚肉、キャベツ、鶏がら、お好みソース、マヨネーズ、削り節、青のり、油)</small>	とんぺい焼き風オムレツ	がんもの煮物 (がんも、いんげん、しょう油、砂糖)	切干大根サラダ (切干大根、にんじん、酢、砂糖、しょう油、ごま油)	みそ汁 (なめこ、ほうれん草、みそ)		さけ茶漬け、麦茶 <small>(米、鮭フレーク、わかめふりかけ、しょう油、みりん、塩)</small>
20	火	牛乳 プルーン		ごはん (米、押麦) <small>(さば、しめじ、まいたけ、にんにく、しょう油、酒、鶏がら、パセリ粉、オリーブ油)</small>	さばのアヒージョ風	かぼちゃの洋風煮 (かぼちゃ、玉ねぎ、コンソメ、砂糖)	かぶの焼きマリネ (かぶ、かぶの葉、オレンジジュース、砂糖、油、塩)	スープ (レタス、にんじん、コンソメ、塩)		豚まんお焼き、牛乳
21	水	牛乳		ごはん (米、押麦) <small>(鶏もも肉、梅干し、しょう油、砂糖、みりん)</small>	鶏肉の梅風味焼き	ひじきの煮物 (ひじき、にんじん、しょう油、砂糖、油)	白和え (ツキコン、ごぼう、絹ごし豆腐、ごま、砂糖、しょう油)	みそ汁 (大根、せり、みそ)		お楽しみピザ、牛乳
22	木	牛乳	牛乳	ごはん (米、押麦) <small>(じゃが芋、大豆、片栗粉、油、みそ、みりん、砂糖)</small>	サーモンの塩焼き (サーモン、塩)	みそ大豆ポテト	小松菜の磯辺和え (小松菜、にんじん、もやし、刻みのり、しょう油)	すまし汁 (白菜、玉ねぎ、しょう油、塩)		豆乳ラーメン、麦茶 <small>(中華麺、豚肉、豆乳、キャベツ、コーン缶、しょうが、にんにく、中華あじ、みそ、油)</small>
23	金	<b>勤労感謝の日</b>								
24	土	牛乳	牛乳	ごはん (米、押麦) <small>(豚肉、トマト缶、にんじん、しめじ、玉ねぎ、ハヤシルウ、スキムミルク、ケチャップ、中濃ソース、油)</small>	ハヤシ	ほうれん草のごま和え (ほうれん草、もやし、ごま、砂糖、しょう油)			柿	ミルクプリン、おせんべい、麦茶 <small>(牛乳、砂糖、ゼラチン、ブルーベリージャム)</small>
26	月	牛乳		ごはん (米、押麦) <small>(鶏もも肉、玉ねぎ、エリンギ、ピーマン、カレー粉、にんにく、しょうが、しょう油、油)</small>	鶏肉のスパイシー炒め	マッシュポテト (じゃが芋、無塩バター、スキムミルク、牛乳、コンソメ、パセリ粉)	白菜とりんごのサラダ (白菜、りんご、酢、砂糖、油、塩)	みそ汁 (にんじん、長ねぎ、みそ)		リゾット、麦茶 <small>(米、ハム、コーン缶、グリーンピース、コンソメ、油)</small>
27	火	牛乳		ごはん (米、押麦) <small>(豚ひき肉、絹ごし豆腐、片栗粉、みりん、酒、しょう油、砂糖、みそ、しょうが、青のり)</small>	豚ひき肉の青のり焼き	切干大根の煮物 (切干大根、にんじん、しらたき、しょう油、砂糖、油)	チンゲン菜の梅おかか和え (チンゲン菜、もやし、梅干し、削り節、砂糖、しょう油)	スープ (ブロッコリー、カリフラワー、鶏がら、塩)		黒糖ブレッド、牛乳
28	水	牛乳 コーンフレーク		ごはん (米、押麦) <small>(ぶり、しょう油、みりん、酒、ゆず)</small>	ぶりの幽庵焼き	キャベツの塩昆布炒め (キャベツ、にんじん、塩昆布、しょう油、ごま油)	ごぼうの酢みそ和え (ごぼう、きゅうり、酢、みそ、みりん、砂糖)	すまし汁 (高野豆腐、小ねぎ、しょう油、塩)		キーマカレーパスタ、麦茶 <small>(マカロニ、鶏ひき肉、玉ねぎ、ほうれん草、カレールー、粉チーズ、スキムミルク、油)</small>
29	木	牛乳		ごはん (米、押麦) <small>(鶏もも肉、しょう油、砂糖、酒、オニオンソース、にんにく、しょうが、ごま油)</small>	鶏チャーシュー	かぶのかにかまあんかけ (かぶ、かぶの葉、かにかまぼこ、中華あじ、みりん、しょう油、片栗粉)	小松菜のナムル (小松菜、にんじん、もやし、鶏がら、ごま油)	スープ (里芋、コーン缶、鶏がら、塩)		栗蒸ししょうかん、おせんべい、麦茶 <small>(こしあん、栗の甘露煮、小麦粉、片栗粉、砂糖、塩)</small>
30	金	牛乳 オレンジ	オレンジ	ごはん (米、押麦) <small>(さわら、みそ、砂糖、酒、みりん、しょうが)</small>	さわらのみそ煮	大根と厚揚げの煮物 (大根、厚揚げ、しょうが、しょう油、砂糖)	春雨サラダ (春雨、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、スキムミルク)	すまし汁 (ひじき、チンゲン菜、しょう油、塩)		セサミブレッド、牛乳

【旬の食材】きのこ類、ごぼう、里芋、さつま芋、白菜、チンゲン菜、大根、ブロッコリー、かぶ、さけ、さば、ゆず、柿、りんご、みかん…など

※今月はしののめ会合同献立で、聖星保育園が作成してくれました。