

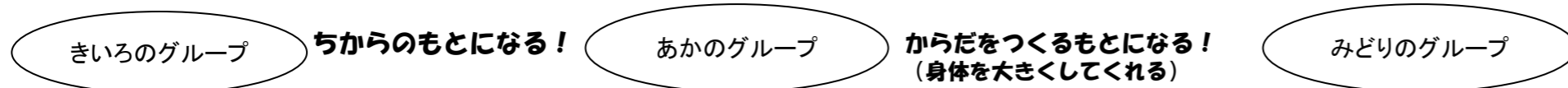
# 2019年11月 ★献立表★

\*補食(時間外おやつ)は、飲み物とおせんべいやパンなど出しています

# 金沢八景保育園

		朝のおやつ		きいろのグループ		あかのグループ		みどりのグループ				3時のおやつ			
日付	曜日	3~5歳児	1・2歳児	主食		主菜		副菜1		副菜2		汁物	デザート		
1	金		牛乳	ご飯 (米、押麦)	鯖のみそ煮 (鯖、みそ、酒、みりん、砂糖、生姜)	ひじきの炒り煮 (ひじき、人参、しょうゆ、砂糖、油)	浅漬け (きゃべつ、セロリ、塩)	すまし汁 (大根、あさつき)						バターロール 南瓜のスープ 麦茶 (南瓜、玉葱、牛乳、スキム、コンソメ、塩、パセリ)	
2	土	牛乳	牛乳	焼きうどん (ゆでうどん、豚小間、人参、きゃべつ、玉葱、しょうゆ、みりん、油)				みそ汁 (じゃが芋、ワカメ)	オレンジ					鶏そぼろごはん 麦茶 (米、鶏挽、生姜、しょうゆ、酒、砂糖)	
4	月		牛乳	<b>振替休日</b>											
5	火		牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	鶏のトマト煮 (鶏もも、玉葱、きゃべつ、トマト缶、コンソメ、塩、ケチャップ、油)	もやしのソテー (もやし、コーン、中華味、塩、油)	ブロッコリーのタラマヨソース (ブロッコリー、たらこ、マヨ、油)	スープ (ほうれん草、人参)						完熟バナナブレッド 牛乳	
6	水		牛乳	ご飯 (米、押麦)	豚肉としめじのバターしょうゆ炒め (豚小間、玉葱、しめじ、ピーマン、しょうゆ、にんにく、バター)	金時豆の甘煮 (金時豆、砂糖、塩)	大根の梅昆布茶和え (大根、梅干し、昆布茶、塩)	みそ汁 (なめこ、水菜)						きつねうどん 麦茶 (うどん、油揚げ、あさつき、しょうゆ、みりん、塩)	
7	木		麦茶	ちらし寿司 (米、鮭フレーク、卵、かまぼこ、胡瓜、かんぴょう、ごま、酢、塩、砂糖)		ごぼうのからあげ (ごぼう、醤油、みりん、青のり、片栗粉、油)	白菜のゆず和え (白菜、人参、ゆず、砂糖、塩)	すまし汁 (舞茸、三つ葉、麩)	みかん					さつま芋のモンブラン 牛乳 (ホットケーキ粉、無塩バター、砂糖、さつま芋、生クリーム、牛乳、粉糖)	
8	金		牛乳 プルーン	ご飯 (米、押麦)	カレイのパン粉焼き オーロラソース (カレイ、にんにく、塩、酒、パン粉、オリーブ油、マヨ、ケチャップ)	青のりポテト (じゃが芋、塩、青のり)	きのこのポン酢サラダ (えのき、エリンギ、レタス、ベーコン、ポン酢、オリーブ油)	コンソメスープ (人参、きゃべつ)						紅芋あんパン 牛乳	
9	土	牛乳	牛乳	スタミナ丼 (米、豚小間、玉葱、にら、もやし、人参、生姜、にんにく、しょうゆ、酒、みりん、油)		グリーンサラダ (レタス、コーン缶、酢、砂糖、塩、オリーブ油)			バナナ					マシュマロサンドクラッカー 牛乳 (マシュマロ、クラッカー)	
11	月		牛乳	ご飯 (米、押麦)	かじきのみそチーズ焼き (かじき、みそ、砂糖、酒、みりん、チーズ)	ほうれん草の炒め物 (ほうれん草、もやし、しょうゆ、中華味、油)	さっぱり胡瓜 (胡瓜、赤パプ、酢、塩、砂糖)	すまし汁 (白菜、しめじ)						ツナの炊き込みご飯 麦茶 (米、ツナ缶、人参、塩昆布、生姜、しょうゆ、みりん、酒)	
12	火		牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	鶏肉とさつま芋の甘辛煮 (鶏肉、さつま芋、生姜、しょうゆ、酒、みりん、砂糖)	人参のたらこ炒め (人参、白滝、たらこ、酒、しょうゆ、油)	野菜スティック (大根、胡瓜、マヨ)	みそ汁 (納豆、葱)						コーンパン 牛乳	
13	水		牛乳	ご飯 (米、押麦)	がんもの煮物 (がんもどき、豚肉、長葱、人参、しょうゆ、みりん、油)	なすの炒め物 (なす、玉葱、しょうゆ、砂糖、酒、油)	きゃべつのゆかり和え (きゃべつ、塩、ゆかり)	みそ汁 (えのき、小松菜)						フルーツヨーグルト 麦茶 (ヨーグルト、砂糖、みかん缶、パン缶、コーンフレーク、スキム)	
14	木		牛乳 プルーン	ご飯 (米、押麦)	かに玉風卵焼き (卵、カニカマ、葱、牛乳、しょうゆ、砂糖、鶏ガラ、ごま油)	チンゲン菜のソテー (チンゲン菜、もやし、赤ピ、鶏がら、塩、油)	ワンタンスープ (ワンタンの皮、鶏挽、あさつき、にら、中華味、塩、ごま油)							ちゃんぽん風 麦茶 (中華麺、きゃべつ、かまぼこ、コーン、にんにく、鶏がら、スキム、しょうゆ、塩、油)	
15	金		牛乳	クリーミーポロネーゼ (スパゲッティ、鶏挽、玉葱、なす、マッシュルーム、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、牛乳、スキム、ウスター、小麦粉、塩、油)		ゴマドレサラダ (レタス、水菜、コーン、マヨ、しょうゆ、砂糖、酢、ごま)		コンソメスープ (かぶ、かぶの葉)						沖縄黒糖ブレッド 牛乳	
16	土	牛乳	牛乳	ネバネバ丼 (米、納豆、たくあん、めかぶ、しょうゆ、ごま)			豚汁 (豚小間、豆腐、人参、大根、葱、みそ)		柿					じゃがバター 牛乳 (じゃが芋、バター、塩、おろしにんにく)	
18	月		牛乳	ご飯 (米、押麦)	スコップ春巻き (豚小間、春雨、葱、白菜、筍、きくらげ、片栗粉、しょうゆ、鶏がら、春巻きの皮、油)	トマトのナムル (トマト、胡瓜、ごま、塩、しょうゆ、ごま油)	中華コーンスープ (コーン缶、卵、コーンクリーム缶、玉葱)							鮭わかめおにぎり 麦茶 (米、鮭フレーク、わかめふりかけ、のり)	
19	火		牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	麻婆豆腐 (豚挽、豆腐、葱、にら、テンメン、みそ、しょうゆ、砂糖、鶏ガラ、生姜、ごま油、片栗粉)	南瓜のコーンマヨ焼き (南瓜、コーン、マヨ、スキム)	かぶの甘酢和え (かぶ、かぶの葉、胡瓜、酢、砂糖、塩)	わかめスープ (わかめ、ごま)						オレンジブレッド 牛乳	
20	水	りんご	牛乳 りんご	ご飯 (米、押麦)	さわらの幽庵焼き (さわら、ゆず、酒、しょうゆ、みりん、砂糖)	切り昆布の煮物 (切り昆布、人参、しょうゆ、砂糖、みりん、油)	白菜とりんごのサラダ (白菜、りんご、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	みそ汁 (えのき、青梗菜)						ヨーグルトケーキ 牛乳 (ホットケーキ粉、ヨーグルト、プルーン、砂糖、バター、スキム)	
21	木		牛乳	ご飯 (米、押麦)	鶏むね肉のきのこあんかけ (鶏むね肉、えのき、しめじ、いんげん、しょうゆ、みりん、生姜、片栗粉、油)	塩きんぴら (ごぼう、人参、鶏ガラ、塩、おろしにんにく、ごま油)	ツナサラダ (きゃべつ、ツナ缶、しょうゆ、酢)	みそ汁 (さつま芋、切干大根)						和風スパゲッティ 麦茶 (スパゲッティ、ベーコン、玉葱、しょうゆ、みりん、油)	
22	金		牛乳	ご飯 (米、押麦)	鮭の塩焼き (鮭、塩、酒)	小松菜と桜えびの炒め物 (小松菜、もやし、桜えび、しょうゆ、みりん、油)	ポテトサラダ (じゃが芋、人参、胡瓜、マヨ、スキム)	すまし汁 (とろろこんぶ、水菜)						豚まんおやき 牛乳	
23	土			<b>勤労感謝の日</b>											
25	月		牛乳	ご飯 (米、押麦)	ちくわの甘辛煮 (ちくわ、玉葱、人参、しめじ、しょうゆ、みりん、砂糖、油)	チーズカリフラワー (カリフラワー、ベーコン、粉チーズ、塩)	レタスの塩昆布和え (レタス、塩昆布)	みそ汁 (南瓜、玉葱)						しらす混ぜご飯 麦茶 (米、しらす、あさつき、ごま油、塩、しょうゆ)	
26	火		牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	鶏肉のカリカリ衣焼き (鶏もも、にんにく、生姜、塩、酒、コーンフレーク)	大根とツナの煮物 (大根、ツナ缶、しょうゆ、みりん)	春菊のおかか和え (春菊、もやし、人参、しょうゆ、おかか)	スープ (もずく、きゃべつ、ゆず)						メープルブレッド 牛乳	
27	水	牛乳	牛乳 コーンフレーク	ゆかりご飯 (米、押麦、ゆかり)	焼きししゃも (ししゃも、酒)	里芋の煮物 (里芋、しょうゆ、みりん、砂糖)	柿入り白和え (豆腐、ほうれん草、柿、白ごま、しょうゆ、砂糖)	みそ汁 (白菜、人参)						ナポリタンうどん 麦茶 (うどん、ウインナー、玉葱、ピーマン、にんにく、ケチャップ、ウスター、バター)	
28	木		牛乳	きのこカレー (米、豚小間、玉葱、人参、じゃが芋、しめじ、エリンギ、バター、カレールウ、スキム)		コールスローサラダ (きゃべつ、胡瓜、コーン、酢、砂糖、塩、オリーブ油)			バナナ					オレンジ風味の牛乳かん おせんべい 麦茶 (牛乳、オレンジジュース、砂糖、寒天、スキム)	
29	金		牛乳	ご飯 (米、押麦)	豚バラ白菜 (豚バラ、白菜、葱、もやし、しめじ、水菜、生姜、酒、塩、ポン酢)		ひじきのマヨサラダ (ひじき、人参、マヨ、スキム、しょうゆ)	みそ汁 (ごぼう、油揚げ)						チーズパン 牛乳	
30	土	牛乳	牛乳	たらこほうれん草のスパゲッティ (スパゲッティ、たらこ、ほうれん草、玉葱、ホワイトソース缶、小麦粉、バター、牛乳、コンソメ)		さっぱりサラダ (大根、人参、しょうゆ、酢、砂糖)			りんご					黒蜜きなこ蒸しパン 牛乳 (ホットケーキ粉、きなこ、砂糖、スキム、牛乳、油、黒蜜)	

\*都合により献立、材料など変更がある場合があります。



からだをげんきにする(病気から守ってくれる)

今月は、しのもめ会合同献立で、しのもめ保育園が作成してくれました。