２０１９年　１１月　献立表　【幼児食】

＊補食（18：30のおやつ）・・・野菜ジュース・おせんべい・クッキー・パン・ゼリー　しののめ会　聖星保育園

日付	曜日	朝おやつ 乳児	朝おやつ 幼児	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	午後おやつ
1	金	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ごはん （米、押麦）	かじきのみそチーズ焼き （かじき、酒、みそ、みりん、砂糖、チーズ）	ひじきの炒り煮 （ひじき、にんじん、大豆、突きこんにゃく、しょう油、砂糖、油）	浅漬け （キャベツ、セロリ、塩）	すまし汁 （大根、水菜、しょう油、塩）		ポテサラサンド、牛乳 （ロールパン、じゃが芋、にんじん、コーン缶、マヨネーズ、スキムミルク、塩）
2	土	プルーン 牛乳	麦茶	焼うどん （ゆでうどん、豚肩肉、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、もやし、しょう油、みりん、油）				みそ汁 （絹豆腐、わかめ、みそ）	柿	鶏そぼろおにぎり、牛乳 （米、鶏ひき肉、しょうが、しょう油、酒、みりん、のり）
4	月	振替休日								
5	火	コーンフレーク 牛乳	麦茶	ごはん （米、押麦）	さばのみそ煮 （さば、しょうが、みそ、しょう油、砂糖、酒）	がんもの煮物 （がんもどき、にんじん、いんげん、しょう油、砂糖、みりん）	かぶの焼きマリネ （かぶ、かぶの葉、まいたけ、コーン缶、酢、砂糖、塩、オリーブ油）	すまし汁 （キャベツ、里芋、しょう油、塩）		完熟バナナブレッド、牛乳
6	水	にぼし 牛乳	麦茶	ごはん （米、押麦）	豚肉としめじのバターソテー （豚肩肉、玉ねぎ、しめじ、にんにく、鶏がら、バター）	青のりポテト （じゃが芋、青のり、塩）	白菜の梅昆布茶和え （白菜、にんじん、梅干し、昆布茶）	スープ （カリフラワー、グリンピース、コンソメ）		中華風混ぜご飯、牛乳 （米、ハム、レタス、にんじん、中華あじ、塩、油）
♪7	木	ウエハース 野菜ジュース	野菜ジュース	ちらし寿司 （米、鮭フレーク、コーン缶、絹さや、ごま、酢、砂糖、塩、刻みのり）		唐揚げ （鶏もも肉、しょう油、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油）	小松菜のおかか和え （小松菜、にんじん、かつお節、めんつゆ）	みそ汁 （なめこ、三つ葉、みそ）	みかん	ヨーグルトポムポム、牛乳 （小麦粉、砂糖、卵、ヨーグルト、油、B.P、りんご、粉砂糖）
◎8	金	小魚せんべい 牛乳	麦茶	きのこカレー （米、鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、しめじ、エリンギ、まいたけ、スキムミルク、カレールウ、油）			ブロッコリーのグリル （ブロッコリー、黄パプリカ、鶏がら、バジル粉、オリーブ油）		バナナ	紅芋あんぱん、牛乳
9	土	チーズ 麦茶	麦茶	スタミナ丼 （米、豚肩肉、玉ねぎ、にら、もやし、しょうが、にんにく、しょう油、砂糖、酒、ごま油）			キャベツのゆかり和え （キャベツ、きゅうり、ゆかり）		オレンジ	せんべい、野菜ジュース
10	日	しののめ会バザー								
11	月	にぼし 牛乳	麦茶	ごはん （米、押麦）	鶏手羽とさつま芋の甘辛煮 （鶏手羽元、さつま芋、しょうが、しょう油、酒、みりん、砂糖）	チンゲン菜のソテー （チンゲン菜、もやし、赤ピーマン、鶏がら、塩、油）	マカロニサラダ （マカロニ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、塩、油）	みそ汁 （ごぼう、いんげん、みそ）		梅じゃこご飯、牛乳 （米、ちりめんじゃこ、にんじん、梅干し、しょう油、油）
12	火	プルーン 牛乳	麦茶	ごはん （米、押麦）	さわらの幽庵焼き （さわら、ゆず、酒、しょう油、みりん、砂糖）	にんじんシリシリ （にんじん、ツナ缶、めんつゆ）	ビーンズサラダ （きゅうり、ミックスビーンズ、酢、砂糖、塩、油）	すまし汁 （切干大根、白菜、しょう油、塩）		コーンパン、牛乳
13	水	干し芋 牛乳	麦茶	ごはん （米、押麦）	鶏のトマト煮 （鶏もも肉、玉ねぎ、なす、エリンギ、大豆、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、砂糖、オリーブ油、パセリ粉）	かぶのコンソメ煮 （かぶ、かぶの葉、にんじん、コンソメ）	春菊のごま和え （春菊、もやし、しょう油、砂糖、すりごま、ごま）	スープ （水菜、じゃが芋、鶏がら）		ちゃんぽん風、牛乳 （中華麺、ナルト、キャベツ、きくらげ、にんじん、にんにく、鶏がら、しょう油、スキムミルク）
☆14	木	ミレービスケット 牛乳	麦茶	ごはん （米、押麦）	さけの塩焼き （さけ、酒、塩）	カリフラワーのチーズ焼き （カリフラワー、ブロッコリー、粉チーズ）	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）	みそ汁 （納豆、小ねぎ、みそ）		ベリーカップケーキ、牛乳 （ホットケーキミックス、砂糖、スキムミルク、B.P、牛乳、オリーブ油、ヨーグルト、クランベリー）
★15	金	ウエハース 牛乳	麦茶	雑穀おにぎり （米、赤米、黒米、塩、のり）	豚汁、けんちん汁 （豚肩肉、大根、にんじん、ねぎ、里芋、こんにゃく、白菜、ごぼう、さつま芋、しめじ、まいたけ、えのき、しょうが、みそ）（鶏もも肉、大根、にんじん、ねぎ、里芋、こんにゃく、白菜、ごぼう、さつま芋、しめじ、まいたけ、えのき、しょう油）				りんご、みかん	沖縄黒糖ブレッド、牛乳
16	土	胚芽スティック 牛乳	麦茶	たらことほうれん草の和風パスタ （スパゲッティ、たらこ、ほうれん草、玉ねぎ、しめじ、しょう油、鶏がら、オリーブ油）			ポトフ （ウインナー、じゃが芋、にんじん、キャベツ、コンソメ、塩）		柿	チーズおにぎり、牛乳 （米、チーズ、かつお節、しょう油、ごま、のり）
18	月	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ごはん （米、押麦）	麻婆豆腐 （絹豆腐、豚ひき肉、ねぎ、にら、しょう油、砂糖、鶏がら、酒、みそ、ごま油、片栗粉）	小松菜と桜えびの炒め物 （小松菜、えのき、桜えび、しょう油、みりん、油）	かぶの甘酢和え （かぶ、かぶの葉、にんじん、酢、砂糖、塩）	わかめスープ （わかめ、玉ねぎ、鶏がら）		にんじんピラフ、牛乳 （米、にんじん、コーン缶、パセリ粉、コンソメ、バター）
19	火	プルーン 牛乳	麦茶	ごはん （米、押麦）	かれいのパン粉焼き オーロラソース （かれい、酒、小麦粉、パン粉、パセリ粉、オリーブ油、マヨネーズ、ケチャップ）	焼きいもかぼちゃ （さつま芋、かぼちゃ、レーズン、バター、塩）	水菜のサラダ （水菜、にんじん、レタス、酢、砂糖、塩、油）	スープ （なす、カリフラワー、コンソメ）		オレンジブレッド、牛乳
20	水	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ご飯 （米、押麦）	鶏つくねのきのこあんかけ （鶏ひき肉、玉ねぎ、おから、えのき、しめじ、いんげん、しょう油、みりん、片栗粉）	切干大根の洋風煮 （切干大根、にんじん、コンソメ）	さっぱりきゅうり （きゅうり、赤パプリカ、酢、砂糖、塩、油）	すまし汁 （高野豆腐、ひじき、しょう油、塩）		きつねうどん、牛乳 （ゆでうどん、油揚げ、ねぎ、しょう油、みりん、かつお節）
21	木	コーンフレーク 牛乳	麦茶	ごはん （米、押麦）	豚バラ白菜 （豚バラ肉、白菜、玉ねぎ、ねぎ、しょうが、酒、ポン酢）	切昆布の煮物 （切昆布、白滝、にんじん、しょう油、砂糖）	大根のゆず和え （大根、ゆず、塩）	みそ汁 （ごぼう、かぼちゃ、みそ）		黒蜜きな粉蒸しパン、牛乳 （ホットケーキミックス、卵、きな粉、砂糖、スキムミルク、牛乳、油、黒蜜）
22	金	チーズ 麦茶	麦茶	ごはん （米、押麦）	ししゃもの磯辺焼き （ししゃも、片栗粉、青のり、油）	里芋のあんかけ （里芋、にんじん、鶏ひき肉、しょう油、砂糖、酒、みりん、片栗粉）	柿入り白和え （絹豆腐、ほうれん草、柿、すりごま、しょう油、砂糖）	すまし汁 （麩、チンゲン菜、しょう油、塩）		豚まんおやき、牛乳
23	土	勤労感謝の日								
25	月	にぼし 牛乳	麦茶	クリーミーボロネーゼ （スパゲッティ、豚ひき肉、玉ねぎ、セロリ、なす、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、牛乳、スキムミルク、ウスターソース、粉チーズ、オリーブ油）			ごまドレサラダ （レタス、サニーレタス、水菜、マヨネーズ、しょう油、砂糖、酢、ごま）		カルピスゼリー （カルピス、寒天粉、砂糖、レモン汁）	ツナの炊き込みご飯、牛乳 （米、ツナ缶、ごぼう、にんじん、塩昆布、しょうが、しょう油、みりん）
26	火	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ごはん （米、押麦）	えび入りがんもどき風 （絹豆腐、むきえび、にんじん、いんげん、きくらげ、しょう油、塩、みりん、片栗粉、油）	金時豆の甘煮 （金時豆、砂糖、塩）	ブロッコリ-とじゃこの和え物 （ブロッコリー、ちりめんじゃこ、かつお節、めんつゆ）	みそ汁 （かぶ、かぶの葉、油揚げ、みそ）		メープルブレッド、牛乳
27	水	干し芋 牛乳	麦茶	ごはん （米、押麦）	鶏肉のカリカリ衣焼き （鶏もも肉、しょうが、めんつゆ、みりん、酒、片栗粉、コーンフレーク、油）	ほうれん草のソテー （ほうれん草、にんじん、もやし、しょう油、バター）	白菜とりんごのサラダ （白菜、りんご、酢、砂糖、塩、油）	スープ （チンゲン菜、ブロッコリー、コンソメ）		鮭わかめおにぎり、牛乳 （米、鮭フレーク、わかめふりかけ、のり）
28	木	プルーン 牛乳	麦茶	ごはん （米、押麦）	ぶり大根 （ぶり、大根、しょうが、酒、しょう油、みりん）	ごぼうの唐揚げ （ごぼう、片栗粉、油、塩）	ひじきのマヨサラダ （ひじき、にんじん、いんげん、マヨネーズ、スキムミルク、しょう油）	すまし汁 （とろろ昆布、小ねぎ、しょう油、塩）		ナポリタンうどん、牛乳 （ゆでうどん、ウインナー、玉ねぎ、しめじ、にんにく、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、油、パセリ粉）
29	金	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ごはん （米、押麦）	かに玉 （卵、かにかま、ねぎ、スキムミルク、ケチャップ、酢、しょう油、塩、砂糖、片栗粉、グリンピース）	もやしのソテー （もやし、赤ピーマン、ピーマン、中華あじ、ごま油）	春菊のお浸し （春菊、にんじん、えのき、しょう油、砂糖）	中華スープ （にら、春雨、ごま、鶏がら、しょう油）		チーズパン、牛乳
30	土	野菜せんべい 牛乳	麦茶	ハヤシライス （米、パセリ粉、豚肩肉、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、ケチャップ、砂糖、コンソメ、ハヤシルウ、油）			コールスローサラダ （キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、塩、油）		りんご	オレンジ風味のプリン、ウエハース、麦茶 （卵、砂糖、牛乳、生クリーム、オレンジジュース、グラニュー糖）（カル鉄ウエハース）