

11月 予定献立表

嵩見保育所

平成30年11月1日

月	火	水	木	金	土
			<p>1 (ビスケット・お茶) 麦ごはん 米、大麦 納豆入り卵焼き 卵、納豆、豚ミンチ、豆腐、ねぎ、干しいたけ、醤油、酒、砂糖、塩 人参ゴマサラダ 人参、きゅうり、ツナ、すりごま、酢、オリーブ油、醤油、みりん、塩 さつまいもの味噌汁 さつまいも、白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ、煮干し、味噌 みかん お茶 味噌まんじゅう 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、味噌、ゆで小豆 スキムミルク・お茶</p>	<p>2 (星たべよ・お茶) 鶏ミンチ丼 米、鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ、中華味、醤油、みりん、油、片栗粉 ひじきの煮物 ひじき、人参、煮干し、砂糖、醤油 ☆切干大根の胡麻酢和え 切干大根、人参、ツナ、豆苗、ごま、酢、すくち醤油、砂糖 グレープフルーツ 牛乳・お茶 ひもおとしケーキ</p>	<p>3 文化の日 </p>
<p>5 (ふかしいも・お茶) 麦ごはん 米、大麦 マカロニミートマヨグラタン マカロニ、豚ミンチ、玉ねぎ、小麦粉、トマト缶、ケチャップ、中華味、マヨレ、油 ☆もやしとピーマンのカレー醤油和え もやし、ピーマン、人参、カレー粉、醤油 わかめスープ わかめ、玉ねぎ、人参、白菜、塩、中華味 柿 牛乳・お茶</p>	<p>6 (バナナ・お茶) ゆかりごはん 米、ゆかり ☆おからのつくね焼き おから、鶏ミンチ、玉ねぎ、卵、塩、醤油、酒、砂糖、みりん、片栗粉 ひじきの炒り煮 ひじき、人参、油揚げ、ピーマン、しらたき、みりん、砂糖、うすくち醤油、醤油、煮干し キャベツともやしのツナ和え もやし、キャベツ、人参、豆苗、ツナ、酢、砂糖、醤油 みかん お茶</p>	<p>7 (やさいスナック・お茶) ジャージャー麺 (いぬやま あきと) ラーメン、豚肉、玉ねぎ、人参、ねぎ、干しいたけ、赤味噌、中華味、片栗粉、ごま油 がんもと大根のほっくり煮 がんもどき、大根、削り節、醤油、みりん ポテトスープ じゃがいも、玉ねぎ、人参、豆苗、塩、ブイヨン、うすくち醤油 グレープフルーツ 牛乳・お茶</p>	<p>8 (にんじんせんべい・お茶) 愛情弁当日 お茶 バナナ ミレービスケット お茶</p>	<p>9 (野菜スティック・お茶) カレーライス 米、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、にんにく、カレールウ、油 ☆ごぼうさっぱりサラダ ごぼう、ツナ、人参、きゅうり、すりごま、酢、醤油、砂糖、ごま油 みかん お茶 フライドポテト フレンチフライポテト、油、塩 チューチュージュース・お茶</p>	<p>10 (サクサクポーロ口かぼちゃ・お茶) チャーハン 米、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、塩、醤油、油 けんちん汁 鶏肉、油揚げ、人参、大根、里芋、うすくち醤油、塩、煮干し グレープフルーツ みかんゼリー 畑のクラッカー お茶</p>
<p>12 (ほうれん草せんべい・お茶) 麦ごはん 米、大麦 ポークビーンズ 大豆、豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、ブイヨン、ケチャップ、醤油、砂糖、油 白菜の昆布和え 白菜、もやし、人参、塩昆布、ごま油 キャベツスープ キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、塩、中華味 バナナ 牛乳・お茶 きなこ蒸しパン 蒸しパンミックス、きなこ 牛乳・お茶</p>	<p>13 (ぼたぼた焼き・お茶) 麦ごはん 米、大麦 魚の塩焼き大根おろし添え 秋刀魚、塩、大根、うすくち醤油 ☆小松菜の胡麻和え 小松菜、キャベツ、醤油、すりごま さつまい さつまいも、大根、人参、しめじ、ねぎ、白菜、こんにゃく、味噌、煮干し みかん お茶 ☆ジャムサンド 食パン、いちごジャム スキムミルク・お茶</p>	<p>14 (バナナ・お茶) 麦ごはん 米、大麦 ☆鶏レバーの甘辛煮 鶏レバー、醤油、砂糖、酒、醤油、みりん、うすくち醤油、牛乳 元気サラダ きゅうり、キャベツ、人参、ハム、酢、砂糖、油、うすくち醤油、すりごま、削り節 かぶの味噌汁 かぶ、玉ねぎ、人参、ねぎ、煮干し、味噌 りんご 牛乳・お茶 スバゲティーナポリタン スバゲティ、豚肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、塩、油 牛乳・お茶</p>	<p>15 (おなかせんべい・お茶) 豚肉と納豆の炒め丼 米、豚ミンチ、えのき、玉ねぎ、人参、キャベツ、納豆、醤油、油 ☆大根と厚揚げの煮物 大根、厚揚げ、煮干し、うすくち醤油、みりん、砂糖 ☆ナムル もやし、きゅうり、人参、醤油、ごま油、ごま オレンジ お茶 バナナケーキ バナナ、小麦粉、ピュアココア、砂糖、ベーキングパウダー、油 スキムミルク・お茶</p>	<p>16 (ビスケット・お茶) 麦ごはん 米、大麦 ☆手作りソーセージ 鶏ミンチ、豚ミンチ、鶏ささみ、生姜、にんにく、塩、ケチャップ 海藻サラダ わかめ、きゅうり、キャベツ、かまぼこ、レタス、マヨレ 白菜スープ 白菜、人参、長ねぎ、えのき、塩、中華味 みかん 牛乳・お茶 ☆もちもちチーズパン おから、白玉粉、牛乳、粉チーズ、塩、油 牛乳・お茶</p>	<p>17 (紫いもチップ・お茶) きつねうどん うどん、油揚げ、鶏肉、玉ねぎ、ねぎ、人参、醤油、砂糖、塩、うすくち醤油、煮干し 大豆の五目煮 大豆、にんじん、たけのこ、ごぼう、昆布、醤油、みりん、砂糖 グレープフルーツ</p>
<p>19 (星たべよ・お茶) 麦ごはん 米、大麦 豚ひき肉のマヨドレ焼き 豚ミンチ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ピーマン、マヨレ、塩、 ☆かぶの胡麻醤油和え かぶ、きゅうり、すりごま、醤油、塩 春雨スープ 春雨、キャベツ、人参、干しいたけ、豆苗、中華味、塩 オレンジ 牛乳・お茶 ☆磯ビーンズ 大豆、ちりめんじゃこ、小麦粉、ごま、砂糖、醤油、みりん、青のり、油 牛乳・お茶</p>	<p>20 (バナナ・お茶) 麦ごはん 米、大麦 雷豆腐 豆腐、しらたき、豚ミンチ、たけのこ、人参、ごぼう、しいたけ、玉ねぎ、生姜、ごま油、油、砂糖、醤油、片栗粉、ごま じゃがいもの煮物 じゃがいも、砂糖、醤油、削り節 ☆小松菜のサラダ 小松菜、キャベツ、きゅうり、ハム、酢、砂糖、オリーブ油、うすくち醤油 柿 牛乳・お茶 セサミパン 強力粉、砂糖、塩、ドライイースト、油、黒ごま 牛乳・お茶</p>	<p>21 (やさいスナック・お茶) 麦ごはん 米、大麦 ☆魚の照り焼き 鯖、醤油、みりん キャベツと豆苗の酢の物 キャベツ、豆苗、人参、ツナ、酢、塩、砂糖 大根の味噌汁 大根、玉ねぎ、人参、ねぎ、油揚げ、煮干し、味噌 みかん 牛乳・お茶 キャラメルコーン おつゆ、マーガリン、砂糖 牛乳・お茶</p>	<p>22 (かぼちゃせんべい・お茶) わかめごはん 米、炊き込みわかめ おでん 鶏肉、うずら卵、さつまいも、大根、人参、昆布巻、こんにゃく、削り節、醤油 小魚サラダ ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、人参、酢、醤油、砂糖 バナナ 牛乳・お茶 ☆マーマレードスコーン ホットケーキミックス、マーマレード、マーガリン、牛乳 牛乳・お茶</p>	<p>23 勤労感謝の日 </p>	
<p>26 (紫いもチップ・お茶) 茄子入りスバゲティ スバゲティ、豚肉、なす、玉ねぎ、人参、ケチャップ、醤油、塩、油 かぼちゃの甘煮 かぼちゃ、砂糖、うすくち醤油、煮干し 大豆とツナの酢の物 大豆、ツナ、ほうれん草、人参、ごま、酢、醤油、砂糖、オリーブ油 みかん お茶 ☆ぜんざい【松・年中・年長】 白玉粉、ゆで小豆、砂糖、塩 ふかしいも【桃・梅・桜】 さつまいも、ゆで小豆、砂糖、塩 牛乳・お茶</p>	<p>27 (バナナ・お茶) 麦ごはん 米、大麦 ☆チキンカツ 鶏肉、ソース、醤油、カレー粉、小麦粉、パン粉、油、お好みソース ☆わかめの酢の物 わかめ、キャベツ、人参、酢、砂糖、塩、うすくち醤油、ごま 中華スープ 白菜、人参、もやし、干しいたけ、ピーマン、中華味、塩、ごま油 オレンジ 牛乳・お茶 マドレーヌ マドレーヌ、豆乳ホイップ、砂糖 牛乳・お茶</p>	<p>28 (畑のクラッカー・お茶) 青菜ふりかけごはん 米、青菜ふりかけ 魚の味噌マヨ焼き 鮭、玉ねぎ、味噌、マヨレ ☆きんぴらごぼう ごぼう、人参、ピーマン、しらたき、ごま、油、砂糖、醤油、削り節 ☆ピクルス 大根、きゅうり、人参、塩、酢、砂糖、うすくち醤油、出し昆布 みかん お茶 抹茶クッキー 小麦粉、マーガリン、油、砂糖、抹茶 スキムミルク・お茶</p>	<p>29 (ふかしいも・お茶) 麦ごはん 米、大麦 すきやき風煮 豚肉、焼き豆腐、しらたき、玉ねぎ、人参、えのき、しいたけ、長ねぎ、酒、砂糖、醤油、油 ☆うずら豆の甘煮 うずら豆、砂糖、塩 菜果なます 大根、きゅうり、柿、酢、砂糖、塩、うすくち醤油 グレープフルーツ 牛乳・お茶 ツナパン ホットケーキミックス、牛乳、卵、ツナ、玉ねぎ、マヨレ、パセリ 牛乳・お茶</p>	<p>30 (ミレービスケット・お茶) 中華風おこわ 米、もち米、豚肉、ひじき、たけのこ、人参、油揚げ、干しいたけ、生姜、醤油、塩、パセリ、ごま油 ☆ごぼうと人参の含め煮 ごぼう、人参、砂糖、醤油、煮干し のっぺい汁 鶏肉、豆腐、里芋、人参、玉ねぎ、大根、油揚げ、こんにゃく、醤油、塩、片栗粉、煮干し バナナ 牛乳・お茶 スイートポテト さつまいも、スキムミルク、砂糖、卵、バター 牛乳・お茶 </p>	

保育所行事、材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。お茶に使用する水は、有害物質を除去した安全な水です。

上の () は 3歳未満児の午前中のおやつです。延長保育の補食4は、月曜日・・・わかめごはん、火曜日・・・鮭ごはん、水曜日・・・しらすごはん、木曜日・・・ゆかりごはん、金曜日・・・青菜ごはん を提供します。

☆印はよく噛んで食べることを意識したカミカミメニューです。よく噛んで食べる食材を使用したもの、固さや弾力のあるもの、水分量の少ないものが対象となっています。

今年度も年長児に好きなメニューを聞き、献立に取り入れています。3月の献立まで順次入れていきます。< >の中は、リクエストしてくれたお友達の名前です。