



11月献立表

「身体をあたためて、風邪予防!!」

ルンビニー愛児園

日付	献立	材 料	3時のおやつ
1 (木)	ごはん・豆腐のつくね焼き 煮浸し・さつま芋レモン煮 味噌汁・フルーツ	米 / 豆腐 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ 乾)ひじき 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉 サラダ油 だし ツナ缶 ほうれん草 人参 しょうゆ 砂糖 みりん だし / さつま芋 レモン レーズン 砂糖 バター おつゆ麩 なめこ缶 かいわれ大根 みそ だし / 牛乳	牛乳 お菓子
2 (金)	ごはん・たらのチリソース風 れんこんきんぴら・炒り卵サラダ スープ・フルーツ	米 / たら 青ねぎ 生姜 酒 しょうゆ ケチャップ 片栗粉 サラダ油 豚ひき肉 れんこん 人参 砂糖 しょうゆ みりん ごま ごま油 / 卵 キャベツ 胡瓜 人参 マヨネーズ サラダ油 チンゲン菜 もやし 乾)わかめ 鶏ガラスープ しょうゆ / 牛乳 / ホットケーキミックス きな粉 砂糖 豆乳	牛乳 きな粉蒸しパン
3 (土)	文化の日	風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。 今月の給食は身体をあたためるメニューや食材をたくさん使用しています。	
5 (月)	しょうゆラーメン ひじきツナの炒め物・フライド長芋 フルーツ	中華麺 豚肉 なると キャベツ 人参 青ねぎ 冷)コーン しょうゆ だし ツナ缶 小松菜 人参 しょうゆ みりん ごま油 / 長芋 青のり サラダ油 牛乳 / 食パン 卵 牛乳 砂糖 バター	牛乳 フレンチトースト
6 (火)	ごはん・豚肉の黒糖しょうが焼き 豆腐の卵あんかけ・ブロッコリー 味噌汁・フルーツ	米 / 豚肉 玉ねぎ 生姜 酒 しょうゆ 黒砂糖 サラダ油 だし 豆腐 卵 かにかま 青ねぎ 生姜 酒 しょうゆ 片栗粉 だし / ブロッコリー じゃが芋 人参 かいわれ大根 みそ だし / 牛乳	牛乳 お菓子
7 (水)	ごはん・鮭の幽庵焼き 里芋まんじゅう・納豆和え 味噌汁・フルーツ	米 / さけ ゆず 酒 みりん しょうゆ えび 里芋 人参 みつば 生クリーム 酒 しょうゆ 砂糖 片栗粉 だし / 納豆 ほうれん草 しょうゆ 大根 かいわれ大根 油揚げ みそ だし / 牛乳 / 人参 小麦粉 粉チーズ サラダ油	牛乳 人参ブリッツ
8 (木)	ロールパン・ハンバーガー マッシュポテト・コールスロー スープ・フルーツ	ロールパン / 豚ひき肉 牛ひき肉 卵 牛乳 玉ねぎ 人参 パン粉 ソース ケチャップ 砂糖 じゃが芋 牛乳 バター / ツナ缶 キャベツ 胡瓜 人参 酢 砂糖 サラダ油 豆腐 人参 しめじ 乾)パセリ コンソメ / 米 ちりめんじゃこ しょうゆ 砂糖 青のり サラダ油	お茶 海苔じゃこおにぎり
9 (金)	ごはん・卵の信田煮 牛肉のしぐれ煮・ゆかり和え 味噌汁・フルーツ	米 / 卵 油揚げ ほうれん草 人参 乾)スパゲティ 酒 砂糖 みりん しょうゆ だし 牛肉 ごぼう えのき しょうゆ みりん 酒 / 白菜 人参 ゆかり さつま芋 玉ねぎ 乾)わかめ みそ だし / 牛乳	牛乳 お菓子
10 (土)	チャーハン 中華風コンスープ フルーツ	米 焼き豚 人参 玉ねぎ 椎茸 ピーマン しょうゆ 鶏ガラスープ サラダ油 卵 ニラ コーンクリーム缶 鶏ガラスープ 片栗粉 牛乳	牛乳 お菓子
12 (月)	ごはん・鮭の塩焼き さつま芋のさっと煮・のり和え 味噌汁・フルーツ	米 / さけ ベーコン さつま芋 玉ねぎ しょうゆ 砂糖 酒 サラダ油 / チンゲン菜 もやし 人参 海苔 しょうゆ 豆腐 青ねぎ 乾)わかめ みそ だし / 牛乳 / 小麦粉 黒砂糖 サラダ油	牛乳 黒糖ちんすこう
13 (火)	カレーライス ちりめん炒り卵・トマト フルーツ	米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 冷)グリーンピース 牛乳 カレールー サラダ油 卵 ちりめんじゃこ 青ねぎ サラダ油 だし / トマト 牛乳 / 豆乳 片栗粉 砂糖 きな粉	お茶 豆乳きな粉もち
14 (水)	ロールパン・たらのグラタン ケチャップソテー・フルーツサラダ スープ・フルーツ	ロールパン / たら 牛乳 チーズ 玉ねぎ ブロッコリー 小麦粉 バター マカロニ 玉ねぎ ピーマン 冷)コーン ケチャップ オリーブ油 / ハム ヨーグルト 胡瓜 バナナ キウイ みかん缶 バイン缶 マヨネーズ 砂糖 ウインナー ほうれん草 人参 コンソメ / 牛乳 / パイシート さつま芋 豆乳 砂糖 卵 黒ごま	牛乳 くるくる スイートポテトパイ
15 (木)	ごはん・おでん風煮物 チンゲン菜の昆布炒め・白和え 味噌汁・フルーツ	米 / 鶏もも肉 ちくわ 大根 人参 じゃが芋 しょうゆ 砂糖 みりん だし チンゲン菜 しめじ 塩昆布 ごま油 / 豆腐 人参 冷)いんげん 乾)ひじき しょうゆ 砂糖 ごま おつゆ麩 玉ねぎ 青ねぎ みそ だし / 牛乳	牛乳 お菓子
16 (金)	ごはん・さばの煮付け 具沢山卵焼き・酢の物 味噌汁・フルーツ	米 / さば 生姜 砂糖 みりん しょうゆ 酒 だし 卵 豚ひき肉 牛乳 玉ねぎ 人参 ピーマン 砂糖 サラダ油 / かぶ 乾)わかめ 酢 砂糖 しょうゆ 油揚げ 白菜 人参 みそ だし / 牛乳 / 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 バター 豆乳 ほうれん草 ごま	牛乳 ポパイケーキ
17 (土)	焼きうどん 味噌汁・フルーツ フルーツ	うどん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン しょうゆ オイスターソース かつお節 しょうゆ 大根 人参 椎茸 さつま芋 もやし 青ねぎ みそ だし 牛乳	牛乳 お菓子
19 (月)	ごはん・さばの竜田揚げカレー風味 高野豆腐の含め煮・おかか和え すまし汁・フルーツ	米 / さば しょうゆ 酒 カレー粉 片栗粉 サラダ油 高野豆腐 人参 冷)グリーンピース 砂糖 しょうゆ みりん だし / ほうれん草 もやし 人参 かつお節 しょうゆ みりん 乾)そうめん なめこ缶 みつば しょうゆ だし / 牛乳	牛乳 お菓子
20 (火)	誕生日会 ごはん・とんかつ かぼちゃの甘煮・りんごサラダ 味噌汁・フルーツ・ヤクルト	米 / 豚肉 卵 パン粉 小麦粉 ソース サラダ油 かぼちゃ 砂糖 しょうゆ / キャベツ 胡瓜 人参 りんご 酢 砂糖 しょうゆ サラダ油 / ヤクルト 大根 人参 青ねぎ みそ だし / 牛乳 / 卵 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 ココアパウダー チョコスプレー	牛乳 マープルケーキ
21 (水)	ごはん・カレーのおろし煮 ちくわの磯辺揚げ・酢みそ和え かき玉汁・フルーツ	米 / カラスカレイ 大根 砂糖 しょうゆ 片栗粉 サラダ油 ちくわ てんぷら粉 青のり サラダ油 / 油揚げ 冷)いんげん 人参 ごま 酢 砂糖 白みそ 卵 青ねぎ 片栗粉 しょうゆ だし / 牛乳 / たこ 小麦粉 卵 青ねぎ 青のり かつお節 ソース マヨネーズ サラダ油 だし	牛乳 四角いたこ焼き
22 (木)	ロールパン・マヨ照りチキン 三色炒め・ごぼうサラダ スープ・フルーツ	ロールパン / 鶏もも肉 青ねぎ 小麦粉 マヨネーズ しょうゆ みりん 酒 卵 ハム ほうれん草 コンソメ バター サラダ油 / ツナ缶 ごぼう 人参 胡瓜 練りごま 砂糖 酢 ごま油 ウインナー かぶ 人参 コンソメ / 牛乳	牛乳 お菓子
23 (金)	勤労感謝の日	* * * * *	
24 (土)	ミートスパゲティ スープ フルーツ	乾)スパゲティ 牛ひき肉 玉ねぎ 人参 冷)グリーンピース 小麦粉 ケチャップ ソース ベーコン じゃが芋 キャベツ 人参 冷)コーン コンソメ 牛乳	牛乳 お菓子
26 (月)	ごはん・たらのかき玉あんかけ 納豆炒め・ごまみそブロッコリー すまし汁・フルーツ	米 / たら 卵 みつば みりん 酒 しょうゆ 片栗粉 サラダ油 だし 納豆 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 しょうゆ サラダ油 / ブロッコリー 人参 大根 みそ 練りごま みりん おつゆ麩 椎茸 みつば しょうゆ だし / 牛乳 / 食パン ツナ缶 胡瓜 ハム マヨネーズ	牛乳 ツナサンド
27 (火)	あんかけ焼きそば ひじきの炒り煮・じゃこ和え フルーツ	中華麺 豚肉 白菜 人参 しめじ 青ねぎ 酒 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 だし ちくわ 人参 冷)いんげん 乾)ひじき 砂糖 しょうゆ だし / ちりめんじゃこ ほうれん草 人参 生姜 しょうゆ みりん 牛乳	牛乳 お菓子
28 (水)	ロールパン・さけの香草パン焼き ウインナー ポテトサラダ スープ・コンソメ	ロールパン / さけ 粉チーズ 玉ねぎ パセリ パン粉 トマト缶 コンソメ オリーブ油 ウインナー / ツナ缶 じゃが芋 人参 ブロッコリー マヨネーズ ハム チンゲン菜 人参 コンソメ / 牛乳 / オレンジジュース カルピス 砂糖 寒天	牛乳 二色ゼリー
29 (木)	ごはん・家常豆腐 切干大根入り卵焼き・ナムル スープ・フルーツ	米 / 厚揚げ 豚肉 キャベツ ピーマン 椎茸 人参 生姜 みそ しょうゆ 酒 鶏ガラスープ 片栗粉 サラダ油 卵 ちりめんじゃこ 乾)切干大根 玉ねぎ パプリカ 青ねぎ しょうゆ だし / もやし 人参 ほうれん草 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 春巻 乾)わかめ かにかま 鶏ガラスープ しょうゆ / 牛乳 / マカロニ きな粉 砂糖	牛乳 マカロニきな粉
30 (金)	ごはん・えびのクリームシチュー バター炒め・ツナサラダ フルーツ	米 / えび 牛乳 じゃが芋 人参 冷)グリーンピース 小麦粉 コンソメ バター 冷)コーン 玉ねぎ ピーマン バター / ツナ缶 キャベツ 胡瓜 人参 マヨネーズ 牛乳 / 豆腐 白玉粉 しょうゆ 砂糖 片栗粉	牛乳 みたらし団子

卵 牛乳 小麦

*味噌汁、すまし汁は昆布とかつお節でだしを取っています。
*献立は都合により変更する場合があります。