



11月のよていこんだて

2019年度



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			強い力が出る食べ物	丈夫な体を作る食べ物	病気から守る食べ物	その他
15 金	昼食	カレーライス ツナサラダ	米、じゃがいも、マーガリン、油 砂糖、油	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ、人参、小松菜 キャベツ、人参、ブロッコリー	カレールウ 酢、塩こしょう
	午後おやつ	麩のラスク くだもの 牛乳	麩、砂糖、マーガリン	きなこ 牛乳	くだもの	
16 土	昼食	ちゃんぽんめん さつまいものきんぴら くだもの	中華めん、油 さつまいも、砂糖、ごま、ごま油	鶏肉	玉ねぎ、人参、白菜 人参、ピーマン くだもの	シャンタン しょうゆ、みりん
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
18 月	昼食	ごはん おでん風煮 麩と小松菜のみそ汁	米 こんにやく、砂糖 麩	鶏肉、厚揚げ、さつまあげ、ちくわ、昆布 みそ	大根、人参 玉ねぎ、小松菜	だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 だしパック、煮干し
	午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク	牛乳		
19 火	昼食	パン 魚のクリームシチュー ブロッコリーのごま塩サラダ くだもの	食パン、ジャム じゃがいも、小麦粉、マーガリン、油 ごま、ごま油、砂糖	魚、牛乳、スキムミルク	玉ねぎ、人参、しめじ、白菜 ブロッコリー、人参 くだもの	コンソメ、塩こしょう 塩
	午後おやつ	お好み焼き 牛乳	お好み焼き粉	豚ミンチ、卵、かつお節、青のり 牛乳	キャベツ、青ねぎ	ソース
20 水	昼食	三色丼 金時豆煮 具だくさんみそ汁	米、砂糖 砂糖	鶏ミンチ 金時豆 みそ	人参、ほうれん草 大根、玉ねぎ、人参、ごぼう	しょうゆ、酒、塩 塩 だしパック、煮干し
	午後おやつ	ココアちんすこう 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳		ココア
7 木	昼食	ごはん 魚のかば焼き 大根サラダ 白菜のみそ汁	米 てんぷら粉、砂糖、油 砂糖	魚 かにかま 油揚げ、みそ	しょうが 大根、人参、きゅうり 白菜、人参	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、酢 だしパック、煮干し
	午後おやつ	ピザトースト 牛乳	食パン、砂糖	チーズ 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、トマト缶	コンソメ、塩こしょう
22 金	昼食	肉うどん 青菜のソテー くだもの	うどん、砂糖、油 マーガリン、油	豚肉	玉ねぎ、青ねぎ ほうれん草、小松菜、人参、コーン缶 くだもの	花かつお、昆布、しょうゆ、みりん、塩 コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	大学いも 牛乳	さつまいも、黒ごま、砂糖、油	牛乳		しょうゆ、酢
9 土	昼食	ハヤシライス 蒸し野菜 くだもの	米、油 マヨドレ	豚肉	玉ねぎ、人参、しめじ ブロッコリー、かぼちゃ くだもの	ハヤシルウ
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
11 25 月	昼食	さつまいもごはん すきやき風煮 大根のみそ汁	米、さつまいも、黒ごま 麩、砂糖、油	豚肉、焼き豆腐 みそ	白菜、玉ねぎ、糸こんにやく 大根、人参、青ねぎ	塩 だしパック、しょうゆ、みりん、酒 だしパック、煮干し
	午後おやつ	せんべい くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	せんべい
12 26 火	昼食	パン 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ オニオンスープ	食パン、ジャム 小麦粉、砂糖、油 マカロニ、マヨネーズ 油	鶏肉	玉ねぎ、トマト缶 人参、ブロッコリー、コーン缶 玉ねぎ、人参、パセリ	コンソメ、塩こしょう 酢、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	五平もち(乳児:ゆかりおにかおにぎり) 牛乳	米、もち米、砂糖、ごま	みそ(乳児:かつお節) 牛乳		みりん、酒、(乳児:ゆかり)
13 27 水	昼食	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き そうめん汁	米 砂糖 そうめん	魚、みそ	キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ 玉ねぎ、ほうれん草	みりん、酒 だしパック、昆布、しょうゆ、みりん、酒
	午後おやつ	ハムとチーズの蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、油	ハム、チーズ 牛乳		ベーキングパウダー
14 28 木	昼食	ごはん 豆腐ボール もやしときゅうりの酢の物 かぼちゃのみそ汁	米 砂糖、片栗粉、油 砂糖	豆腐、ひじき、卵 わかめ、ちりめんじゃこ みそ	玉ねぎ、人参 もやし、きゅうり かぼちゃ、玉ねぎ、えのき	しょうゆ、みりん 酢、塩 だしパック、煮干し
	午後おやつ	焼きいも 牛乳	さつまいも	牛乳		

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

*毎週月曜日・・・礼拝 毎週火曜日・・・体育あそび

*11/2(土)野の百合給食試食会

*11/9(土)空の鳥給食試食会

*11/20(水)収穫感謝祭

*11/21(木)大なベクッキング(ごはん、豚汁、くだもの)

*11/29(金)お誕生会 メニュー:ナポリタン、魚のチーズ焼き、大根サラダ、豆乳スープ

(おやつ)アップルパイ、牛乳

