

11月献立表

アレルギー表示 ●卵 ◆落花生 ♪くるみ ⑤キウイフルーツ ⑥牛肉 ⑩カシューナッツ ⑪アーモンド ⑫マカ
ダミアナッツ

日 付	曜 日	昼食	主な材料と体内での働き			おやつ(午前)	おやつ(午後)	
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	献立	献立	材料
4	火	とうふちゃんぶるー さつまあげとぶろっこりーのさらだ ごはん すーぶ	豆腐・豚肉・●卵・かつお節 さつま揚げ	玉ねぎ・緑豆もやし・人参・ニラ・生しいたけ ブロッコリー・人参・きゅうり チンゲン菜・玉ねぎ	油・調合ごま油 油・砂糖 米(国産) じゃが芋	せんべい	●くりーむばん	●クリームパン
5	水	どらいかれー しらすとだいこんのさらだ ふるーつ（ばなな） ぎゅうにゅう	豚ひき肉・大豆 しらす 牛乳	玉ねぎ・人参・かぼちゃ・しょうが・にんにく 大根・きゅうり・黄パプリカ バナナ	米(国産)・押麦・油 油・砂糖	しろいふうせん	すいーとぼてと	さつま芋・バター 砂糖・黒ごま
6	木	とりのからあげ ひじきに ごはん すーぶ	鶏肉の唐揚げ 凍り豆腐	ひじき・人参・ブロッコリー ほうれん草・白菜・ごぼう	砂糖 米(国産)	はーべすと	●みるくばん	●ミルクパン
7	金	あじのたるたるやき きのこそてー ごはん ぎゅうにゅう	あじ 牛乳	玉ねぎ・パセリ しめじ・まいたけ・かぼちゃ・ピーマン・コーン	小麦粉・油・マヨネースタイプ(卵不使用) 油 米(国産)	びすけっと	ちーずむしばん	ホットケーキミックス(卵・乳不使用)・牛乳 ミックスチーズ
10	月	とんべいやき ほうれんそうのおかかあえ ごはん みそしる	●卵・豚肉 かつお節 みそ	キャベツ・玉ねぎ・あおさのり ほうれん草・人参 玉ねぎ	油・マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産) 巻麴・じゃが芋	きなこせんべい	バームクーヘン	●バームクーヘン
11	火	はおゆーどうふ(おいすたーそーすにこみ) ちゅうかさらだ ごはん ふりかけ	豆腐・豚肉 ちくわ	白菜・人参・まいたけ・青ねぎ キャベツ・ブロッコリー	油・砂糖・でん粉 砂糖・調合ごま油 米(国産)	●たまごぼーろ	きなこむしばん	ホットケーキミックス・牛乳 きな粉
12	水	すたみなどん だいがくいも ふるーつ（かき） ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン 柿	油・米(国産)・押麦 さつま芋・油・砂糖・黒ごま	せんべい （ほしたべよ）	ぶりん	プリン
13	木	しろみざかなのあじつけてんぶら こうやどうふとこんぶのにも ごはん とんじる	ホキ 凍り豆腐 豚肉・みそ	細切昆布・人参・グリーンピース 大根・ごぼう・人参・青ねぎ	砂糖・小麦粉・油 砂糖 米(国産) 里芋・糸こんにゃく(黒)	ここなっつさぶれ	りんごほっとけーき	ホットケーキミックス・牛乳 バター・りんご(缶詰)
14	金	すばげていみーとそーす こふきいも つなとちんげんさいのそてー ぎゅうにゅう	豚ひき肉・鶏レバー・粉チーズ ツナフレーク 牛乳	玉ねぎ・人参・にんにく・ドライパセリ あおさのり チンゲン菜・玉ねぎ	スパゲティ・油・砂糖・でん粉 じゃが芋 油	●くらっかー	おこのみやき	豆腐・小麦粉・油・豚ひき肉 キャベツ・お好み焼きソース・あおさのり・かつお節
17	月	さんどいっち ちきんなげっと ぶろっこりーとこーんのおかかさらだ ふるーつ（みかんかん）	●卵・ツナフレーク チキンナゲット かつお節	きゅうり ブロッコリー・コーン・人参 みかん(缶詰)	食パン・マヨネースタイプ(卵不使用) 砂糖・油	ぼたぼたやき	●ろーるけーき （いちご）	●スイスロール(いちご)
18	火	とりにくのびかた こーるすーーさらだ ごはん ぼとふ	鶏肉・●卵 ウインナー	キャベツ・きゅうり・コーン・赤パプリカ 大根・人参・エリンギ	小麦粉・油 砂糖・油 米(国産) 油	しろいふうせん	じゃがいもと しらすのおやき	じゃが芋・人参・砂糖・醤油 小麦粉・豆腐・しらす・油
19	水	かみなりどうふ かぼちゃとこんにゃくのにも ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ	豆腐・豚肉・かつお節 牛乳	玉ねぎ・人参・まいたけ・黄パプリカ・ピーマン かぼちゃ・さやえんどう	油・調合ごま油・砂糖 つきこんにゃく・砂糖 米(国産)	はーべすと	びすこ せんべい	ビスコ ソフトサラダせんべい
20	木	さばのさくさくちーずやき ちくわとほうれんそうのそてー ごはん みそしる	さば・粉チーズ ちくわ・豚ひき肉 油揚げ・みそ	ほうれん草・玉ねぎ 白菜・人参	マヨネースタイプ(卵不使用)・パン粉・油 油 米(国産)	●くらっかー	さつまいもの きやらめるそーす	さつま芋・油 砂糖・ホイップクリーム
21	金	おべんとうび				きなこせんべい	●そふとぼうろ	●丸ボーロ
25	火	はっぼうさい きりほしだいこんのちゅうかあえ ぼてとふらい	豚肉・豆腐 さつま揚げ	白菜・玉ねぎ・人参・生しいたけ 切干大根・ブロッコリー あおさのり	油・でん粉・米(国産)・押麦 砂糖・調合ごま油 ポテトフライ・油	●たまごぼーろ	●ふれんちとーすと	食パン・●卵・砂糖 牛乳・バター・油
26	水	はんばーぐなつやさいそーす つなさらだ ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグ ツナフレーク 牛乳	エリンギ・えのきたけ・トマトピューレ きゅうり・人参・コーン・レモン果汁	油 砂糖・油 米(国産)	せんべい （ほしたべよ）	とうふほっとけーき	ホットケーキミックス・油・砂糖 牛乳・豆腐・いちごジャム
27	木	しろみざかなのちーすてりやき こんさいのいためもの ごはん みそしる	ホキ・ミックスチーズ 豆腐・みそ	れんこん・人参・玉ねぎ・さやえんどう 白菜	油・砂糖 つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産) さつま芋	ここなっつさぶれ	かぼちゃと ちーずのけーくされ	ホットケーキミックス・牛乳・かぼちゃ チーズ・油
28	金	くりーむぐらたん おかかさらだ ごはん ぎゅうにゅう	鶏肉・ホワイトソース・牛乳・粉チーズ かつお節 牛乳	人参・ほうれん草・玉ねぎ きゅうり・キャベツ・コーン	じゃが芋・油・パン粉 砂糖・油 米(国産)	●くらっかー	ちぢみ	小麦粉・でん粉・塩・豚ひき肉 ニラ・玉ねぎ・油・お好み焼きソース

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

青木学園 （認）美祢幼稚園 美祢幼稚園 昼食・おやつ(午前)・おやつ(午後)