11月のこんだてひょう

旭が丘幼稚園

日 曜	献立	材料名			
		黄	赤	緑	調味料
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 月	ごはん じゃが芋のきんぴら炒め煮 豆腐と春雨のスープ みかん 牛乳	米 じゃがいも、砂糖、油 はるさめ	豚肉 木綿豆腐 牛乳	にんじん、たけのこ(水煮缶)、ピーマン、ごま にんじん、こまつな、干ししいたけ みかん	しょうゆ、顆粒風味調味料、食塩 酒、しょうゆ、コンソメ、食塩
4 水	ポークカレー りんご入りフレンチサラダ ベビーチーズ 牛乳	米、じゃがいも、油 油、砂糖	豚肉 チーズ 牛乳	にんじん、たまねぎ キャベツ、りんご、きゅうり、にんじん	カレールウ 酢、食塩、こしょう
5 木	ロールパン ちゃんぽん さつまいもサラダ 牛乳	小麦粉、砂糖 ゆで中華めん、ごま油 さつまいも、マヨネーズ	卵 豚肉、なると 牛乳	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮缶)、こまつな、黒きくらげ ホールコーン、きゅうり、にんじん、干しぶどう	しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう 食塩、こしょう
6 金	菜飯 肉じゃが けんちん汁 牛乳	米、砂糖 じゃがいも、砂糖、油 さといも	 豚肉 油揚げ 牛乳	青菜 にんじん、たまねぎ、しらたき、グリンピース だいこん、にんじん、つきこん、ごぼう、ねぎ	食塩 しょうゆ、本みりん、顆粒風味調味料 しょうゆ、顆粒風味調味料、食塩
7 土	焼きそば わかめスープ 牛乳	焼きそばめん、油	豚肉 牛乳	もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、あおのり にんじん、もやし、カットわかめ	焼きそばソース コンソメ、食塩
9 月	ごはん ミートボール　和風あん 三色お浸し さつま汁 みかん 牛乳	米 砂糖 さつまいも	豚肉 豚肉、米みそ 牛乳	たまねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん だいこん、にんじん、しめじ、ごぼう、こまつな、ねぎ みかん	しょうゆ、食塩、しょうが しょうゆ、顆粒風味調味料 顆粒風味調味料
10 火	ロールパン 豚肉と大豆の揚げ煮 かきたま汁　わかめ　卵　ねぎ 牛乳	小麦粉、砂糖 じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	卵 豚肉、大豆水煮缶 絹ごし豆腐、卵 牛乳	にんじん、たけのこ(水煮缶)、つきこん ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、カレー粉 しょうゆ、酒、食塩、顆粒風味調味料
11 水	焼きそば チーズのサラダ 小魚 牛乳	焼きそばめん、油 油 砂糖	豚肉 チーズ いわし 牛乳	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、あおのり キャベツ、きゅうり、にんじん	焼きそばソース 酢、パセリ粉、食塩
12 木	五目鶏ご飯 サラダステーキ ボイル野菜 きのこ汁 みかんゼリー 牛乳	米、砂糖 じゃがいも、砂糖 砂糖	鶏ひき肉 魚、豆腐 ちくわ 牛乳	にんじん、しめじ、しらたき、ごぼう、グリンピース キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん まいたけ、しめじ、えのきたけ、ねぎ みかん	しょうゆ、酒、顆粒風味調味料、食塩 食塩、しょうゆ 食塩 しょうゆ、酒、顆粒風味調味料、食塩
13 金	わかめごはん マーボー豆腐 華風あえ 牛乳	米、砂糖 片栗粉、砂糖、油、ごま油 はるさめ、砂糖、ごま油	 木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ ハム 牛乳	わかめ にんじん、にら、ねぎ もやし、きゅうり、にんじん、すりごま	食塩 しょうゆ、酒、中華だしの素、おろしにんにく しょうゆ、酢
14 土	肉うどん 金時豆煮 みかん 牛乳	ゆでうどん 砂糖	豚肉、なると 金時豆 牛乳	にんじん、たまねぎ、カットわかめ みかん	めんつゆ
16 月	ごはん ちくわの磯部揚げ すき昆布の五目煮 みそ汁　大根　じゃがいも　油揚げ みかん 牛乳	米 小麦粉、油 砂糖 じゃがいも	 ちくわ 大豆水煮缶、油揚げ 米みそ、油揚げ 牛乳	 あおのり しらたき、にんじん、刻みこんぶ だいこん みかん	 しょうゆ、顆粒風味調味料 顆粒風味調味料
17 火	ごはん 鶏のから揚げ 野菜のゴマサラダ みそ汁　豆腐　白菜　油揚げ 牛乳	米 片栗粉、油 砂糖、油	 鶏もも肉 なると 絹ごし豆腐、米みそ、油揚げ 牛乳	 キャベツ、にんじん、こまつな、ごま はくさい	 しょうゆ、おろししょうが しょうゆ、酢 顆粒風味調味料
18 水	じゃこチャーハン マカロニサラダ わかめスープ 牛乳	米、油 マヨネーズ、マカロニ	卵、しらす干し 絹ごし豆腐 牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな、ごま キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン たまねぎ、カットわかめ	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう 食塩、こしょう しょうゆ、コンソメ、食塩
19 木	ロールパン ハンバーグ ボイル野菜 つぶつぶコーンスープ 牛乳	小麦粉、砂糖 砂糖 クルトン	卵 豚肉、鶏肉 牛乳、ベーコン 牛乳	 たまねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、クリームコーン缶、ホールコーン	 食塩、ケチャップ 食塩 パセリ粉、コーンスープの素
20 金	ごはん ビビンバ みそ汁　わかめ　えのき　豆腐 ベビーパイン 牛乳	米 砂糖、油、ごま油 砂糖	 豚ひき肉、卵 絹ごし豆腐、米みそ 牛乳	 もやし、にんじん、ほうれんそう、すりごま えのきたけ、カットわかめ パイン	 しょうゆ、食塩 顆粒風味調味料
21 土	ポークカレー フルーツポンチ　みかんりんご 牛乳	米、じゃがいも、油	豚肉 牛乳	にんじん、たまねぎ みかん缶、りんご	カレールウ
24 火	ごはん いわしのみそ煮 コーン入りお浸し のっぺい汁 牛乳	米 砂糖 さといも	 米みそ、いわし かまぼこ 牛乳	 もやし、ホールコーン、ほうれんそう だいこん、にんじん、つきこん、れんこん、ねぎ	 食塩、おろししょうが しょうゆ、顆粒風味調味料 しょうゆ、顆粒風味調味料、食塩
25 水	スパゲティミートソース ツナサラダ ベビーチーズ 牛乳	スパゲティ、油 油	豚ひき肉 ツナ水煮缶 チーズ 牛乳	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、しめじ、ピーマン キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン	ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、パセリ粉、こしょう 酢、食塩、こしょう
26 木	食パン りんごジャム フレッシュサラダ ポークビーンズ 牛乳	小麦粉、砂糖 砂糖 マヨネーズ じゃがいも、油、砂糖	 ヨーグルト(無糖) 豚肉、大豆水煮缶、ベーコン 牛乳	 りんご キャベツ、みかん缶、きゅうり、ブロッコリー にんじん、たまねぎ、グリンピース、マッシュルーム	 ハヤシルウ、ケチャップ、コンソメ、おろしにんにく
27 金	ごはん ごまふりかけ 炒り豆腐 みそ汁　もやし　油揚げ　わかめ みかん 牛乳	米 砂糖、油	 木綿豆腐、鶏ひき肉、ちくわ 米みそ、油揚げ 牛乳	 ごま たまねぎ、にんじん、つきこん、こまつな、干ししいたけ もやし、カットわかめ みかん	 食塩 しょうゆ、みりん、顆粒風味調味料、食塩 顆粒風味調味料
28 土	肉うどん 金時豆煮 みかん 牛乳	ゆでうどん 砂糖	豚肉、なると 金時豆 牛乳	にんじん、たまねぎ、カットわかめ みかん	めんつゆ
30 月	ごはん 白身フライ 野菜のナムル みそ汁　わかめ　えのき　豆腐 牛乳	米 油 砂糖、ごま油	 魚 ハム 絹ごし豆腐、米みそ 牛乳	 もやし、きゅうり、にんじん、ほうれんそう えのきたけ、カットわかめ	 しょうゆ、酢 顆粒風味調味料

※食材の都合によりメニューの変更もあります