



11月給食献立予定表

ほくしんこども園

日	曜	献立名	手作り おやつ	血や肉になるもの	エネルギーのもと	体の調子を整えるもの	備考
1	金	和風ハンバーグ 人参グラッセ		合ミンチ 50 卵 20 豆腐 40 ひじき 2	ごま 2 パン粉 5 ケチャップ 5	人参 40 キャベツ 15 玉葱 40 ブロッコリー 10	おにぎりの日
2	土	スパゲティ		合ミンチ 10	スパゲティ 40 ケチャップ 30	人参 25 玉葱 40 ピーマン 10 マッシュルーム 30	ふれあいのつどい
5	火	高野の卵とじ煮 ウインナー		鶏ミンチ 10 高野 5 ウインナー 20 卵 50	馬鈴薯 20	人参 20 青葱 5 干椎茸 0.5 玉葱 20	
6	水	八宝菜 フライドポテト		豚肉 10 エビ 5	片栗粉 5 馬鈴薯 30	人参 20 玉葱 20 ピーマン 5 干椎茸 1 土生薑 1 チンゲン菜 10 白菜 20	園庭開放
7	木	肉じゃが煮 ゆで卵		牛肉 10 卵 30 竹輪 10	馬鈴薯 35 糸こんにゃく 5 ごま 2	人参 15 玉葱 35 いんげん 5	シルバー交流会
8	金	ポテトグラタン 洋風きんぴら	クッキー	チーズ 10 牛乳 40 えび 5 ベーコン 10 卵 30	ごま油 2 バター 10 小麦粉 23 パン粉 3 馬鈴薯 20 ケチャップ 5	牛蒡 16 人参 20 しめじ 10 ブロッコリー 5 玉葱 15 ピーマン 16 蓮根 16	
9	土	焼きそば		豚肉 10 粉饅 5 竹輪 10	中華そば 150	人参 10 玉葱 10 キャベツ 10 青葱 5 もやし 10	
11	月	ポークビーンズ マカロニサラダ		豚肉 10 ハム 5 大豆 10	馬鈴薯 40 ケチャップ 15 マカロニ 10 マヨネーズ 10	人参 20 玉葱 20	ハロートイム
12	火	カラフル焼き 小松菜とわかめのナムル	鬼まんじゅう	たら 50 卵 20 わかめ 2	マヨネーズ 10 ごま 1 ごま油 1 小麦粉 20 さつま芋 10	パプリカ 10 小松菜 30 人参 10 もやし 10	
13	水	カレーライス もやしのナムル		牛肉 10	カレールー 20 ごま油 2 馬鈴薯 30 ごま 1	人参 25 玉葱 20 コーン 10 にんにく 1 もやし 30	お話会 園庭開放
14	木	鶏肉の唐揚げ スパゲティ	ヨーグルト	鶏肉 50 合ミンチ 5 スキム 10	スパゲティ 40 片栗粉 10 ケチャップ 10	人参 10 玉葱 20 土生薑 2 キャベツ 20 ピーマン 5	
15	金	浦島ごはん きのこののっぺい汁		豆腐 20 揚げ 2 竹輪 8 ちりめん 3	ごま 1 片栗粉 2	青葱 5 人参 25 しめじ 10 えのき 10 椎茸 10 牛蒡 10	音楽教室
16	土	ハヤシライス		牛肉 10	ハヤシルウ 20 馬鈴薯 20	人参 20 玉葱 30 マッシュルーム 20	※ごはん いります
18	月	五目卵焼き チーズ 春雨の酢の物		海老 5 ハム 5 卵 50 豆腐 20 チーズ 10	春雨 5	人参 10 青葱 5 玉葱 10 胡瓜 5	運動教室
19	火	キャベツしゅうまい ほうれん草とひじきの サラダ	焼いも	豚ミンチ 10 豆腐 12 ツナ 10 ひじき 2	ごま 1 ごま油 2 片栗粉 2 マヨネーズ 10 さつま芋 30	人参 10 生椎茸 3 キャベツ 30 筍 5 コーン 2 ほうれん草 20	避難訓練
20	水	スコップコロケ えのきとわかめの中華風		合ミンチ 10 チーズ 10 わかめ 3	馬鈴薯 30 パン粉 10 ごま 3 小麦粉 5 ごま油 1	人参 30 えのき 20 玉葱 30 コーン 2	園庭開放
21	木	赤飯 みそ汁	どんぐり ケーキ	揚げ 5 豆腐 10 小豆 9 味噌 10	もち米 30 さつま芋 10 バター 5 ホットケーキミックス 20	人参 10 玉葱 20 えのき 10 青葱 5 大根 10	誕生会 身体測定
22	金	カレイの西京焼き 切干大根の昆布和え		鰯 60 味噌 10 塩昆布 5	ごま油 1	人参 10 切干大根 8 胡瓜 3	
25	月	マーボー豆腐 竹輪の生姜煮		豚肉 10 豆腐 30 竹輪 20	片栗粉 2	人参 20 玉葱 30 筍 10 干椎茸 1 生姜 2 青葱 5	
26	火	クリームシチュー ポパイサラダ	メロン パン	鶏肉 10 牛乳 10 ウインナー 10 卵 10	小麦粉 25 マヨネーズ 5 シチュールー 20 バター 10	人参 25 ブロッコリー 10 玉葱 40 コーン 5 ほうれん草 30	ほのぼの 保育
27	水	鯖の味噌煮 白和え		鯖 40 味噌 10 豆腐 30	ごま 3 板こん 5	人参 10 土生薑 2 ほうれん草 10	お話会 園庭開放
28	木	チキンライス ポトフスープ		鶏ミンチ 10 ウインナー 5 卵 40	コンソメ 5 馬鈴薯 10 ケチャップ 10	人参 30 玉葱 40 青葱 5 コーン 5 マッシュルーム 1	
29	金	五目豆煮 豆苗とわかめのナムル	スイート ポテト	竹輪 10 鶏肉 10 わかめ 2 厚揚げ 10 大豆 10 卵 2	ごま 3 板こん 10 ごま油 1 さつまいも 30 バター 3	人参 30 大根 10 干椎茸 1 牛蒡 10 豆苗 30	
30	土	五目うどん		牛肉 20 あげ 10 卵 25	うどん 200	人参 20 青葱 4	

※ 日付に○印の日は、ごはんは、いりません。（15日と21日と28日）
1日はおにぎりを作ってラップに包んでお弁当缶に入れてきてください。
16日の土曜日は、ごはんをご持参ください。（うさぎ組は、完全給食のため、ごはんはいりません）

