

11月給食予定表

〈あか・き・みどりのたべものだいすき〉

2021. 11. 1 子供の国保育園

日	曜	3才以上児食・未満児食		3歳未満児	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品
		主食・主菜・副菜	3時・土曜間食	10時間食	力がでる食べ物	おおきくなる食べ物	からだの調子を整える食べ物
1	月	ご飯 タンドリーチキン れんこんサラダ 野菜スープ	牛乳 ナポリタン	牛乳 チーズ	米、じゃがいも スパゲティ、ごま	牛乳、鶏肉、ツナ ヨーグルト、ベーコン	たまねぎ、れんこん、はくさい、にんにく チンゲンサイ、にんじん、ピーマン
2	火	ご飯 鮭の西京焼き 大根そぼろ煮 すまし汁	牛乳 チーズトースト	牛乳 ふかし芋	米、食パン 片栗粉	牛乳、さけ、豆腐 豚肉、チーズ	だいこん、たまねぎ、えのきたけ にんじん、こまつな、しょうが
4	木	ご飯 焼きしゅうまい チンゲン菜の卵炒め もずくスープ	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 りんご	米、小麦粉 片栗粉、ごま コーンフレーク	牛乳、豚肉 卵、豆腐	たまねぎ、チンゲンサイ、もずく キャベツ、にんじん、ねぎ グリーンピース、しょうが
5	金	ご飯 竹輪の磯辺揚げ 白菜のおかか和え じゃが芋汁	牛乳 チーズ おかき	バナナヨーグ ルト	米、じゃがいも 小麦粉	牛乳、ちくわ、卵 チーズ、かつお節	はくさい、たまねぎ、ほうれんそう にんじん、ねぎ、あおのり
6	土		牛乳 ビスケット				
8	月	ご飯 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーのツナ和え さつまいも汁	牛乳 ハリハリおにぎり	牛乳 チーズ	米、さつまいも	牛乳、卵、凍り豆腐 ツナ、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん グリーンピース、ねぎ、干しいたけ 切り干しだいこん、こんぶ、ひじき
9	火	ご飯 鶏のから揚げ ナムル ワンタンスープ	牛乳 餃子ピザ	牛乳 ふかし芋	米、ワンタン ぎょうざの皮 小麦粉、ごま	牛乳、鶏肉、卵 チーズ、ベーコン	たまねぎ、もやし、トマト、チンゲンサイ ほうれんそう、きゅうり、にんじん しいたけ、ピーマン、にんにく、しょうが
10	水	ご飯 鯖の塩麹焼き うの花炒り煮 のっぺい汁	牛乳 芋けんぴ	牛乳 バナナ	米、さつまいも さといも、ごま	牛乳、サバ、鶏肉 おから、油揚げ	だいこん、にんじん、こまつな しいたけ、ごぼう、ねぎ
11	木	きのこご飯 れんこんバーグ ポイル野菜 里芋のみそ汁 ゼリー	牛乳 お祝いケーキ	牛乳 りんご	米、さといも 片栗粉	牛乳、豚肉 豆腐、鶏肉	たまねぎ、れんこん、ブロッコリー しめじ、まいたけ、ねぎ にんじん、しいたけ
12	金	ご飯 鮭のフライタルタルソースかけ カレーポテト 豆腐スープ	牛乳 チーズ おかき	バナナヨーグ ルト	米、じゃがいも 小麦粉、パン粉	牛乳、さけ、豆腐、卵	たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ らっきょう、にんじん、パセリ
13	土		牛乳 ビスケット				
15	月	ご飯 中華炒め バンバンジー たまごスープ	牛乳 チヂミ	牛乳 チーズ	米、小麦粉 片栗粉、ごま	牛乳、豚肉、卵 豆腐、鶏肉	たまねぎ、もやし、はくさい、きゅうり にんじん、えのきたけ、ほうれんそう しいたけ、チンゲンサイ、ねぎ
16	火	ご飯 さばの竜田揚げ ごま和え 豚汁	牛乳 キャロットケーキ	牛乳 ふかし芋	米、小麦粉 さといも 片栗粉、ごま	牛乳、サバ 豆腐、豚肉、卵	もやし、だいこん、にんじん こまつな、ねぎ、ごぼう、しょうが
17	水	ご飯 筑前煮 すまし汁 ほうれん草の磯辺和え	牛乳 りんごパイ	牛乳 バナナ	米、さといも ぎょうざの皮 こんにゃく	牛乳、鶏肉、豆腐	りんご、もやし、ほうれんそう、なめこ れんこん、にんじん、たまねぎ ごぼう、ねぎ、干しいたけ、のり
18	木	ご飯 まさご揚げ 白菜のツナ和え きのこ汁	牛乳 ピザトースト	牛乳 りんご	米、食パン 片栗粉	牛乳、豆腐、鶏肉 チーズ、ベーコン ツナ、卵、かつお節	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ きゅうり、ねぎ、えのきたけ、れんこん ピーマン、しいたけ
19	金	ご飯 鮭のきのこソース焼き 豆腐サラダ コーンスープ	牛乳 チーズ おかき	バナナヨーグ ルト	米	牛乳、さけ、豆腐	たまねぎ、コーン、ブロッコリー しめじ、しいたけ、にんじん 赤ピーマン、黄ピーマン、パセリ
20	土		牛乳 ビスケット				
22	月	ご飯 鶏の照り焼き 里芋の煮物 大根のみそ汁	牛乳 ラスク	牛乳 チーズ	米、さといも 食パン	牛乳、鶏肉	だいこん、にんじん、ねぎ、いんげん
24	水	ご飯 鯖のさっぱり煮 千草和え 沢煮椀	牛乳 みそまんじゅう	牛乳 バナナ	米、小麦粉	牛乳、さば 豚肉、卵、ハム	だいこん、ほうれんそう、にんじん えのきたけ、しいたけ、ごぼう にんにく、しょうが
25	木	根菜カレーライス 納豆サラダ ゼリー	牛乳 ウインナーサンド	牛乳 りんご	米、ロールパン	牛乳、鶏肉、納豆 ウインナー、ツナ	だいこん、たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、れんこん、ごぼう ほうれんそう、にんにく、しょうが
26	金	ご飯 白身魚のりんごソースかけ ブロッコリー 豆乳スープ	牛乳 チーズ おかき	バナナヨーグ ルト	米、片栗粉 米粉	牛乳、豆乳 あこうだい	はくさい、たまねぎ、りんご ブロッコリー、キャベツ、しめじ にんじん、こんぶ、しょうが
27	土		牛乳 ビスケット				
29	月	ご飯 豚肉のすき焼き煮 大根の甘酢和え なめこ汁	牛乳 菜飯おにぎり	牛乳 チーズ	米、しらたき ごま	牛乳、豚肉 豆腐、さけ	だいこん、たまねぎ、ねぎ、なめこ にんじん、しいたけ、こんぶ
30	火	ご飯 鮭の人参みそ焼き 里芋のそぼろ煮 けんちん汁	牛乳 大学芋	牛乳 ふかし芋	米、さといも さつまいも 片栗粉、ごま	牛乳、鮭、豆腐、豚肉	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ いんげん、しいたけ、ごぼう、しょうが

★食材の納品の関係により、献立、食材を変更することがありますのでご了承ください。