

献立表

2024年11月

日付	献立名	材料名 (◎は午前おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は午前、○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	
16 土	肉じゃが、和風サラダ、バナナ、ごはん	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、◎オレンジ	◎未満児牛乳、◎オレンジ、○牛乳、○クッキー
18 月	コーン入り豆腐ボール、マカロニサラダ、具だくさんスープ、ごはん	米、じゃがいも、マカロニ、コールスロードレッシング、食用油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、ウインナー、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、きゅうり、◎オレンジ	◎未満児牛乳、◎オレンジ、○牛乳、○シリアル
19 火	さわらの煮付け、ごぼうサラダ、かぼちゃと玉ねぎのみそ汁、ごはん	米、○ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、○食用油、砂糖、○砂糖、すりごま	○牛乳、○木綿豆腐、豆みそ、ハム、さわら、カットわかめ、◎牛乳	ごぼう、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、しょうが、◎バナナ	◎未満児牛乳、◎バナナ、○牛乳、○豆腐ドーナツ
20 水	わかめご飯、味噌カツ、茹でキャベツ、ポテトサラダ、すまし汁	米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、食用油、小麦粉、パン粉、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、卵、豆みそ、ハム、◎ヨーグルト	○みかん缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、○もも缶、こまつな、きゅうり	◎ヨーグルト、○牛乳、○フルーツポンチ
21 木	チキンカレー、コースローサラダ、オレンジ、ごはん	米、じゃがいも、カレールー、コールスロードレッシング、食用油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶、飲むヨーグルト、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、にんにく、◎バナナ	◎未満児牛乳、◎バナナ、○牛乳、○塩せんべい
22 金	サーモンの揚げ煮、納豆あえ、根菜みそ汁、ごはん	米、○さつまいも、○小麦粉、さといも、片栗粉、食用油、○三温糖、砂糖	○牛乳、挽きわり納豆、かにかまぼこ、豆みそ、サーモン、◎ヨーグルト	ほうれんそう、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	◎ヨーグルト、○牛乳、○鬼まんじゅう
25 月	豚肉のしょうが焼き、かぼちゃのそぼろ煮、玉ねぎのみそ汁、ごはん	米、○蒸しカステラミックス粉、砂糖、片栗粉、食用油	○牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉、○とろけるチーズ、豆みそ、カットわかめ、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しょうが、◎オレンジ	◎未満児牛乳、◎オレンジ、○牛乳、○チーズ蒸しパン
26 火	ひじきコロッケ、茹でキャベツ、切り干し大根煮物、豆腐のみそ汁、ごはん	米、じゃがいも、パン粉、食用油、小麦粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豆みそ、卵、油揚げ、ひじき、カットわかめ、◎ヨーグルト	キャベツ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん	◎ヨーグルト、○牛乳、○シリアル
27 水	マーボー豆腐、もやしのナムル、バナナ、ごはん	米、○じゃがいも、○片栗粉、砂糖、片栗粉、食用油、ごま油、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豆みそ、ハム、○バター、◎牛乳	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、干しいたけ、しょうが、◎オレンジ	◎未満児牛乳、◎オレンジ、○牛乳、○ポテトもち
28 木	チリコンカン、スパサラダ、バナナ、ごはん	米、スパゲティー、コールスロードレッシング、食用油	大豆(ゆで)、豚ひき肉、ツナ水煮缶、○ヨーグルト、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、トマトジュース缶、にんじん、トマトピューレ、きゅうり、◎オレンジ	◎未満児牛乳、◎オレンジ、○ヨーグルト、○ウエハース
29 金	さわらのカレー竜田揚げ、茹でブロッコリー、れんこんの金平、花切り大根みそ汁、ごはん	米、片栗粉、食用油、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、○スティックパン、ごま油、ごま	○牛乳、豆みそ、さわら、カットわかめ、◎ヨーグルト	れんこん、にんじん、ブロッコリー、切り干しだいこん、しょうが	◎ヨーグルト、○牛乳、○スティックパン
30 土	鶏肉のさっぱり煮、さつま芋のサラダ、玉ねぎのみそ汁、バナナ、ごはん	米、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、カットわかめ、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しょうが、◎オレンジ	◎未満児牛乳、◎オレンジ、○牛乳、○クッキー