

H30(2018)・11月 給食・おやつ献立表



献立名	材料名	おやつ	材料名
1日(木) かばやき丼 豚肉と小松菜のごま炒め 味噌汁	米 豆腐 豚ミンチ しいたけ 焼きのり 片栗粉 醤油 みりん 砂糖 油 豚肉 小松菜 人参 玉ねぎ ごま 醤油 油 じゃがいも たまねぎ 青ねぎ 味噌 だし	ヨーグルトリンコスキムケーキ 牛乳	小麦粉 卵 砂糖 バター スキムミルク ヨーグルトリン りんご BP レモン汁 牛乳
2日(金) ごはん すまし汁 鶏肉の香味焼き ブロッコリーとベーコンのサラダ	米 しめじ わかめ 三つ葉 醤油 みりん だし 鶏肉 しょうが 醤油 みりん ブロッコリー ベーコン 人参 コーン マヨネーズ	きなこ豆乳ビスケット 牛乳	きな粉 小麦粉 砂糖 黒糖 塩 油 豆乳 牛乳
5日(月) ごはん 味噌汁 鮭の照り焼き 白菜と厚揚げの煮物	米 もやし わかめ 青ねぎ 味噌 だし 鮭 醤油 みりん 砂糖 白菜 厚揚げ 人参 醤油 みりん だし	人参カップケーキ ◎牛乳	小麦粉 砂糖 塩 BP 人参 卵 牛乳 バター レモン汁 牛乳
6日(火) カレーうどん 切干大根のサラダ 〈季節のフルーツ〉	うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 うす揚げ 青ねぎ カレー粉 醤油 だし 片栗粉 油 切干大根 ひじき ベーコン 人参 きゅうり コーン マヨネーズ	梅の十三穀おにぎり チーズ おやつ昆布	米 十三穀 梅干し チーズ おやつ昆布
7日(水) ごはん すまし汁 さんまのたつたあげ キャベツとちくわのドレッシング和え	米 豆腐 わかめ 三つ葉 醤油 みりん だし さんま 醤油 片栗粉 油 キャベツ ちくわ 人参 米酢 砂糖 塩 油	きなこパン のむヨーグルト じゃこ	食パン きな粉 砂糖 塩 ヨーグルト 牛乳 砂糖 じゃこ
★だんらんの日			
8日(木) ゆかりごはん 豆乳味噌汁 中華風高野豆腐のそぼろあん かぼちやの煮物	米 ゆかり 大根 わかめ 豆乳 青ねぎ 味噌 だし 高野豆腐 鶏ミンチ テンゲン菜 人参 玉ねぎ 油 鶏がらスープ コンソメ 醤油 片栗粉 かぼちや 醤油 砂糖 みりん だし	さつまいもの米粉スコーン 野菜ジュース	さつまいも 米粉 砂糖 塩 醤油 豆乳 BP 油 野菜ジュース
9日(金) 焼肉丼 大根のあっさりサラダ 〈季節のフルーツ〉	米 牛肉 人参 玉ねぎ ビーマン 醤油 砂糖 酒 ごま油 しょうが 味噌 大根 きゅうり ブロッコリー 人参 米酢 醤油 油 砂糖 塩	ココアサブレ 牛乳	小麦粉 バター 粉糖 ココア 牛乳
たつの子ミュージックワールド			
12日(月) ごはん 味噌汁 さばの塩焼き 青菜の煮びたし	米 切干大根 わかめ 青ねぎ 味噌 だし さば 塩 小松菜 白菜 しめじ 人参 うす揚げ 醤油 みりん だし	ヨーグルトレモンケーキ ◎牛乳	小麦粉 砂糖 卵 BP 油 ヨーグルト レモン汁 牛乳
13日(火) 豆乳ちゃんぽんめん ココロサラダ 〈季節のフルーツ〉	中華麺 豚肉 人参 キャベツ しいたけ もやし たけのこ ビーマン かまぼこ 青ねぎ 鶏がらスープ コンソメ オイスターソース 塩 醤油 ごま 豆乳 油 じゃがいも トマト きゅうり 人参 ハム マヨネーズ 塩	ツナおにぎり チーズ おやつ昆布	米 ツナ 醤油 みりん チーズ おやつ昆布
14日(水) ごはん すまし汁 すき焼き風煮 ブロッコリー	米 じゃがいも 水菜 醤油 みりん だし 牛肉 焼き豆腐 白菜 人参 玉ねぎ 糸こんにやく 青ねぎ 醤油 みりん 砂糖 だし ブロッコリー マヨネーズ	黒糖蒸しパン 牛乳 じゃこ	小麦粉 黒糖 豆乳 BP 牛乳 じゃこ
15日(木) 大根の和風カレー 福神漬(幼児のみ) コールスローサラダ (ドレッシング和え) 〈季節のフルーツ〉	米 牛ミンチ 鶏レバー 大根 玉ねぎ 人参 しめじ しいたけ カレー粉 だし コンソメ 醤油 りんご 蜂蜜 油 コーンスターチ 福神漬(幼児のみ) キャベツ 人参 コーン きゅうり ハム 米酢 油 塩 砂糖 レモン汁	シュガートースト 牛乳 じゃこ	食パン バター 砂糖 牛乳 じゃこ
おべんとうび			
16日(金) チキンピラフ ビーフシチュー 〈季節のフルーツ〉	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ビーマン コンソメ 塩 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 いんげん コンソメ ケチャップ ソース 小麦粉 油	チヂミ 牛乳 おかし 牛乳	小麦粉 上新粉 豚ミンチ にら 人参 粉かつお ごま油 醤油 みりん 牛乳

★ 今月の新メニュー
8日→さつまいもの米粉スコーン
9日→焼肉丼

★19日→防災メニューとして、この日は多種の乾物を利用します。
★22日→3ホームそろって、パイキング形式でお食事を楽しまします。



献立名	材料名	おやつ	材料名
★大規模避難訓練・防災メニュー			
19日(月) ゆかりごはん 豚汁 みかん	米 ゆかり 豚肉 切干大根 干し椎茸 高野豆腐 白菜 人参 もやし 青ねぎ 味噌 だし みかん	ツナパン 甘カリおじゃこ ◎牛乳	小麦粉 砂糖 塩 BP ツナ 玉ねぎ バセリ マヨネーズ 油 じゃこ 砂糖 牛乳
20日(火) 十三穀ごはん 味噌汁 さばのしょうが焼き 切干大根の煮物	米 十三穀 キャベツ 人参 青ねぎ 味噌 だし さば 醤油 みりん 砂糖 酒 しょうが 切干大根 人参 厚揚げ いんげん 醤油 みりん だし	ミルクラスク 牛乳 じゃこ	食パン 練乳 牛乳 じゃこ
21日(水) みそラーメン さつまいものごまサラダ 〈季節のフルーツ〉	中華麺 豚肉 白菜 人参 もやし しいたけ にら 青ねぎ コンソメ 味噌 油 さつまいも キャベツ 人参 きゅうり ハム ごま マヨネーズ 塩	納豆とそぼろ肉のおにぎり チーズ おやつ昆布	米 納豆 合挽き肉 青ねぎ 味噌 醤油 チーズ おやつ昆布
22日(木)	乳児献立 ごはん コンソメスープ 鶏肉のからあげ ブロッコリーのみそドレッシング和え みかん	デニッシュツイスト 牛乳	米 じゃがいも 人参 玉ねぎ コンソメ 鶏肉 醤油 みりん 片栗粉 油 ブロッコリー キャベツ コーン 味噌 醤油 砂糖 酢 ごま油 油 みかん
	幼児献立 おにぎり プチトマト 炬燵の西京焼き 鶏肉のからあげ ミートボール酢豚風 肉じゃが ブロッコリーのみそドレッシング和え フルーツポンチ		米 鮭フレーク 青菜 プチトマト 炬燵 味噌 砂糖 酒 みりん 鶏肉 醤油 みりん 片栗粉 油 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ビーマン ケチャップ 醤油 酢 片栗粉 コンソメ 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 糸こんにやく いんげん 醤油 みりん 砂糖 だし 油 ブロッコリー キャベツ コーン 味噌 醤油 砂糖 酢 ごま油 油 みかん缶 バイン缶 りんご 寒天 シロップ
24日(土) あんかけ親子丼 ブロッコリーのかつお和え 〈季節のフルーツ〉	米 鶏肉 玉ねぎ 青ねぎ 卵 醤油 みりん だし 片栗粉 ブロッコリー 人参 かつお節 醤油 みりん	おかし 牛乳	
26日(月) ごはん 味噌汁 カラスカイの煮つけ 青菜の玉子とじ	米 鮭 わかめ 青ねぎ 味噌 だし カラスカイ 醤油 みりん だし 小松菜 人参 白菜 かまぼこ 卵 醤油 みりん だし	さつまいものガレット ◎牛乳	さつまいも 小麦粉 卵 牛乳 バター 砂糖 BP 牛乳
27日(火) ごはん きのこのスープ 照り焼き風せいろ豆腐 ブロッコリーのごま和え	米 えのき しめじ まいたけ コンソメ 塩 片栗粉 豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 干し椎茸 たけのこ ビーマン ひじき 卵 醤油 みりん 砂糖 だし ブロッコリー 人参 ごま 醤油 みりん	カリカリトースト のむヨーグルト じゃこ	食パン ベーコン マヨネーズ ヨーグルト 牛乳 砂糖 じゃこ
28日(水) あんかけうどん ポテトサラダ 〈季節のフルーツ〉	うどん 白菜 人参 しいたけ うす揚げ かまぼこ 青ねぎ だし 醤油 みりん 塩 片栗粉 じゃがいも キャベツ きゅうり 人参 ハム マヨネーズ	青菜のおにぎり チーズ おやつ昆布	米 青菜 チーズ おやつ昆布
29日(木) ごはん 切干大根のスープ 鮭の塩麹焼き ひじきとコーンの煮物	米 切干大根 人参 えのき バセリ コンソメ 塩 昆布だし 鮭 塩こうじ ひじき 人参 れんこん うす揚げ 糸こんにやく コーン いんげん 醤油 みりん 砂糖 だし 油	クッキー 牛乳 じゃこ	小麦粉 バター 砂糖 牛乳 じゃこ
30日(金) 中華丼 ビーンズサラダ 〈季節のフルーツ〉	米 豚肉 白菜 人参 もやし しいたけ たけのこ いか 青ねぎ コンソメ 片栗粉 油 大豆 キャベツ 人参 きゅうり ハム マヨネーズ 塩	のりポテト 牛乳	じゃがいも 青のり 砂糖 塩 油 牛乳

★管理栄養士の指導の下、乳児クラスはおやつに、
一週間に一回「鉄分」「カルシウム」強化の牛乳を飲みます。(◎牛乳)
★0歳児は9時よりおやつがあります。
★献立・食材は都合によりかわることがあります。

※だし→削り節だし ※BP→ベーキングパウダー
※ヨーグルトはスキムミルクとヨーグルト菌を使い、
園で手作りしています。

阿武山たつの子認定こども園 給食室

大東 百合子・平岩 志子・中川 結香子・井岡 千恵

