



# 11月の献立表



平成29年11月発行  
上府保育園



10月16日に園の畑で初めての芋掘りをしました。  
とっても立派なさつま芋がたくさん採れていました。  
皆が頑張ってくれたさつま芋は、11月8日のおやつに焼き芋にする予定です。



	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)		
	<b>わかめご飯</b> [米、わかめふりかけ] <b>味噌ちゃんぽん</b> [中華麺、豚肉、人参、塩、キャベツ、もやし、味噌、にんにく、かまぼこ、砂糖、干し椎茸、きくらげ、エビ、鶏がらだし、醤油、葱] <b>ほうれん草のおかか和え</b> [ほうれん草、人参、かつお節、醤油] <b>果物</b> <b>チーズピザ</b> 	<b>ご飯</b> <b>魚のコーンマヨ焼き</b> [バトウ、コーン、チーズ、パセリ、マヨネーズ、塩、トマト] <b>五目豆</b> [大豆、ごぼう、人参、砂糖、こんにゃく、いんげん、醤油] <b>キャベツの味噌汁</b> [キャベツ、玉葱、わかめ、人参、味噌、いりこ] <b>りんごゼリー</b> [りんご、寒天、砂糖、りんごジュース] <b>ウエハース</b>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">文化の日</div> 	<b>ひじきご飯</b> [米、ひじき、干し椎茸、ごぼう、鶏肉、油揚げ、しらす干し、薄口醤油] <b>さつま芋の味噌汁</b> [さつま芋、椎茸、玉葱、人参、葱、いりこ、味噌] <b>果物</b> <b>菓子</b>  <b>牛乳</b>		
	<b>6日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐のきのこソース</b> [豆腐、豚ミンチ、しめじ、玉葱、人参、椎茸、えのき、醤油、砂糖] <b>マゼドニアンサラダ</b> [じゃが芋、きゅうり、人参、南瓜、チーズ、マヨネーズ] <b>麩のすまし汁</b> [玉葱、なす、油揚げ、塩、えのき、麩、醤油、いりこ、葱] <b>ほうれん草蒸しパン</b> [ほうれん草、ミックス粉、牛乳、卵、チーズ] <b>牛乳</b>	<b>7日(火)</b> <b>和風焼きそば</b> [中華麺、豚肉、玉葱、人参、ピーマン、椎茸、にんにく、さつま揚げ、醤油、こしょう、塩、かつお節、刻みのり、油] <b>ブロッコリーの甘酢和え</b> [ブロッコリー、人参、酢、しらす干し、砂糖、醤油] <b>さつま芋豆乳スープ</b> [玉葱、ベーコン、人参、塩、さつま芋、豆乳、コンソメ] <b>ゆかりおにぎり</b> [米、しらす干し、ゆかり粉] <b>チーズ</b>	<b>8日(水) 焼き芋会</b> <b>ドライカレー</b> [米、合ミンチ、玉葱、にんにく、人参、レーズン、醤油、カレーパウダー、油] <b>キャベツの塩っぺ和え</b> [キャベツ、小松菜、人参、醤油、塩昆布] <b>果物</b> <b>焼き芋</b> [さつま芋]  <b>牛乳</b>	<b>9日(木)</b> <b>ご飯</b> <b>魚の梅煮</b> [サバ、生姜、砂糖、酒、みりん、梅干し、キャベツ] <b>ひじきの煮物</b> [ひじき、大豆、人参、油揚げ、砂糖、醤油、油、こんにゃく、大豆] <b>大根と油揚げの味噌汁</b> [大根、小松菜、油揚げ、えのき、いりこ、味噌] <b>南瓜もち</b> [南瓜、片栗粉、砂糖、醤油、じゃが芋] <b>牛乳</b>	<b>10日(金)</b> <b>ご飯</b> <b>タンダリーチキン</b> [鶏肉、にんにく、ヨーグルト、玉葱、カレー粉、塩、醤油、ブロッコリー] <b>小松菜のコーンとえ</b> [小松菜、人参、コーン、醤油、ごま] <b>かぶのすまし汁</b> [人参、かぶ、油揚げ、葱、いりこ、椎茸、塩、醤油] <b>みたらし団子</b> [豆腐、白玉粉、砂糖、醤油、片栗粉] <b>牛乳</b>	<b>11日(土)</b> <b>ハヤシライス</b> [米、牛肉、玉葱、しめじ、人参、ハヤシルウ、油] <b>野菜スープ</b> [玉葱、人参、キャベツ、コンソメ、塩、醤油] <b>果物</b> <b>菓子</b>  <b>牛乳</b>
	<b>13日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>魚の香味焼き</b> [バトウ、塩、こしょう、にんにく、チーズ、パン粉、パセリ、油、コーン] <b>白菜のごま味噌和え</b> [白菜、人参、味噌、砂糖、ごま] <b>豆腐のすまし汁</b> [豆腐、人参、玉葱、キャベツ、葱、醤油、塩、いりこ] <b>さつま芋パイ</b> [さつま芋、パイ生地、砂糖、生クリーム] <b>牛乳</b>	<b>14日(火)</b> <b>ご飯</b> <b>ささみの天ぷら</b> [ささみ、梅干し、生姜、酒、たぶら粉、油、トマト、大葉] <b>納豆和え</b> [ほうれん草、もやし、人参、納豆、刻みのり、醤油] <b>えのきの味噌汁</b> [大根、えのき、油揚げ、わかめ、味噌、いりこ] <b>マカロニ愛宕川</b> [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒糖] <b>牛乳</b>	<b>15日(水) 七五三</b> <b>赤飯</b> [もち米、米、小豆、塩、黒ごま]  <b>おでん</b> [鶏肉、大根、里芋、人参、こんにゃく、がんもどき、竹輪、昆布、醤油、鶏がら] <b>キャベツのごま和え</b> [キャベツ、人参、醤油、ごま] <b>杏仁豆腐</b> [牛乳、寒天、砂糖、みかん、白桃、バナナ、黄桃、アーモンドエッセンス]	<b>16日(木)</b> <b>ナポリタン</b> [スパゲティ、ピーマン、人参、ウインナー、玉葱、油、塩、ケチャップ、チーズ] <b>干草和え</b> [ほうれん草、油揚げ、みりん、酒、砂糖、醤油、人参] <b>わかめスープ</b> [人参、じゃが芋、わかめ、葱、コンソメ、醤油、塩] <b>果物</b> <b>焼きおにぎり</b> [米、ごま、しらす干し、味噌、醤油、砂糖、酒] <b>チーズ</b>	<b>17日(金)</b> <b>ご飯</b> <b>厚揚げと春雨の煮物</b> [厚揚げ、人参、ニラ、豚肉、玉葱、春雨、干し椎茸、生姜、にんにく、鶏がらだし、酒、醤油、砂糖、みりん] <b>小松菜の磯和え</b> [小松菜、もやし、のり、醤油、人参] <b>白菜の味噌汁</b> [白菜、玉葱、えのき、味噌、いりこ] <b>ぜんざい</b> [小豆、砂糖、塩、白玉粉] 	<b>18日(土)</b> <b>鶏ごぼうピラフ</b> [米、鶏肉、人参、ごぼう、コーン、コンソメ、バター、塩、こしょう、醤油、グリーンピース] <b>厚揚げの味噌汁</b> [人参、葱、厚揚げ、味噌、さつま芋、いりこ] <b>果物</b> <b>菓子</b>  <b>牛乳</b>
	<b>20日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>カレー肉じゃが</b> [豚肉、じゃが芋、椎茸、人参、こんにゃく、玉葱、グリーンピース、砂糖、醤油、カレー粉、油] <b>切り干しサラダ</b> [切干大根、ほうれん草、酢、ごま、ツナ、砂糖、醤油] <b>かぶの味噌汁</b> [かぶ、なめこ、人参、葱、玉葱、いりこ、味噌] <b>牛乳寒</b> [牛乳、寒天、みかん缶、砂糖、コンスターチ] <b>ウエハース</b>	<b>21日(火)</b> <b>焼うどん</b> [うどん、豚肉、玉葱、油、干し椎茸、かまぼこ、人参、キャベツ、ピーマン、醤油、かつお節] <b>白菜のゆかり和え</b> [白菜、きゅうり、醤油、ゆかり粉] <b>あさりのスープ</b> [あさり、大根、人参、玉葱、塩、醤油、コンソメ] <b>果物</b> <b>クッキー</b> [小麦粉、砂糖、マーガリン、バター] <b>牛乳</b>	<b>22日(水) 誕生日会</b> <b>ご飯</b> <b>魚のみぞれ煮</b> [サワラ、大根、砂糖、醤油、片栗粉、油、葱] <b>コールスローサラダ</b> [キャベツ、きゅうり、塩、レーズン、酢、パイン、油、砂糖] <b>中華スープ</b> [玉葱、人参、塩、椎茸、小松菜、豆腐、鶏がらだし、醤油] <b>ココアロールケーキ</b> [小麦粉、ココア、バター、卵、生クリーム、砂糖]	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">勤労感謝の日</div> 	<b>23日(木)</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐のあんかけ</b> [豆腐、玉葱、人参、ピーマン、鶏ミンチ、葱、片栗粉、砂糖、醤油、酒] <b>春雨サラダ</b> [春雨、きゅうり、マヨネーズ、人参、砂糖、醤油、ハム] <b>白菜スープ</b> [白菜、人参、椎茸、塩、醤油、鶏がらだし] <b>チーズ蒸しパン</b> [ミックス粉、牛乳、チーズ、ソーセージ、青のり、スキムミルク]	<b>24日(金)</b> <b>二色丼</b> [米、鶏ミンチ、酒、生姜、酒、醤油、ほうれん草、刻みのり] <b>じゃが芋のすまし汁</b> [じゃが芋、えのき、葱、わかめ、醤油、塩、いりこ] <b>果物</b> <b>菓子</b>  <b>牛乳</b>
	<b>27日(月)</b> <b>ロールパン</b> <b>白菜ハンバーグ</b> [豚ミンチ、白菜、玉葱、卵、にんにく、牛乳、パン粉、ケチャップ、こしょう、ソース、トマト] <b>温野菜サラダ</b> [大根、人参、ブロッコリー、キャベツ、しめじ、味噌、マヨネーズ、ごま、砂糖、醤油、スキムミルク、酢] <b>オニオンスープ</b> [玉葱、えのき、人参、塩、パセリ、コンソメ] <b>鮭おにぎり</b> [米、鮭フレーク]  <b>チーズ</b>	<b>28日(火)</b> <b>ご飯</b> <b>魚の西京焼き</b> [鮭、味噌、砂糖、醤油、酒、みりん、ブロッコリー] <b>さつま芋ごま和え</b> [さつま芋、人参、いんげん、ごま、砂糖、醤油] <b>えのきのすまし汁</b> [えのき、キャベツ、塩、油揚げ、いりこ、醤油] <b>カリカリトースト</b> [食パン、玉葱、マヨネーズ、人参、ベーコン、パセリ] <b>牛乳</b>	<b>29日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>豚肉の生姜焼き</b> [豚肉、生姜、玉葱、油、醤油、みりん、キャベツ] <b>和風サラダ</b> [きゅうり、もやし、人参、酢、しらす干し、醤油、砂糖] <b>麩の味噌汁</b> [麩、玉葱、えのき、味噌、葱、いりこ] <b>大豆の甘辛和え</b> [大豆、油、砂糖、醤油] <b>牛乳</b>	<b>30日(木)</b> <b>炊き込みご飯</b> [米、鶏肉、人参、しめじ、ごぼう、さつま揚げ、薄口醤油] <b>ほうれん草の白和え</b> [ほうれん草、こんにゃく、人参、豆腐、ごま、味噌、砂糖、塩] <b>豚汁</b> [豚肉、人参、白菜、葱、こんにゃく、椎茸、油揚げ、ごぼう、味噌、いりこ、さつま芋] <b>果物</b> <b>ココアパイ</b> [パイ生地、ココア、砂糖] <b>牛乳</b>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>旬の食材 しめじ</b></p> <p>家庭でもっともよく食べられているのは、ふなしめじという種類で、天然ものは秋にふなの倒木や切り株などにはえてきます。くせがないので食べやすく食感のよさが特徴です。ビタミンや食物繊維が豊富に含まれ、美容にも効果があるといわれています。お店で選ぶときは、かさに張りどまるみがあり、一株がまとまっているものがおすすめです。 (いただきます ごちそうさま引用)</p> </div>	

★3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。 ★行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。