



11月の献立表



平成30年11月発行

みなと子ども園

食物繊維でおなかすっきり

秋に収穫されるいも類、きのこ類、根菜類は食物繊維が豊富。食物繊維は、人の消化酵素では、消化することのできない食べ物の中のもの成分で、便の量を増やして便秘を防ぐほか肥満などの生活習慣病の予防に役立つといわれています。毎日の健康なお通じのために意識して食べるようにしましょう。

「いただきます ごちそうさま」参照

		1日(木)		2日(金)		3日(土)							
		肉うどん [うどん、牛肉、玉葱、かまぼこ、葱、醤油、塩、みりん、かつお節、昆布] じゃが芋の含め煮 [じゃが芋、人参、いんげん、醤油、砂糖] 中華風え物 [もやし、小松菜、人参、酢、醤油、砂糖、ごま油] りんご 塩うべおにぎり [米、塩昆布] チーズ		ご飯 鮭ときのこの幽庵焼き [鮭、柚子、エリンギ、椎茸、醤油、酒、みりん、ほうれん草] 即席漬け [きゃべつ、きゅうり、人参、醤油、塩] かき玉汁 [玉葱、卵、葱、しめじ、いりこ、塩、醤油] りんごケーキ [ミックス粉、りんご、砂糖、卵、マーガリン、レーズン、グラニュー糖] 牛乳		文化の日 							
		5日(月)		6日(火)		7日(水)							
		ご飯 チキンチャップ [鶏肉、にんにく、トマト缶、ケチャップ、ソース、砂糖、醤油、油、きゃべつ、小麦粉] きゅうりとわかめの酢の物 [きゅうり、わかめ、白菜、しらす干し、ごま、酢、砂糖] 南瓜の味噌汁 [南瓜、玉葱、人参、油揚げ、葱、味噌、いりこ] 牛乳寒(ぶどうソース) [牛乳、寒天、砂糖] ブルーベリージャム		塩焼きそば [中華麺、豚肉、えび、いか、玉葱、きゃべつ、人参、ピーマン、油、にんにく、鶏がらだし、塩、こしょうのり] かぼちゃ煮 [南瓜、いりこ、砂糖、醤油] あさりのスープ [あさり、人参、白菜、醤油、塩、コンソメ、パセリ] りんご ★さつま芋もち [さつま芋、片栗粉、砂糖、塩] 牛乳		ご飯 さばの味噌煮 [さば、味噌、酒、みりん、砂糖、生姜、醤油] 和風サラダ [大根、きゅうり、もやし、竹輪、わかめ、ごま、マヨネーズ、醤油] なめこのすまし汁 [なめこ、玉葱、豆腐、葱、醤油、塩、いりこ] みかん ほうれん草団子 [白玉粉、ほうれん草、豆腐、きな粉、砂糖、塩] 牛乳		梅ご飯 [米、梅干し、押し麦] 肉豆腐 [牛肉、油、しらたき、人参、しめじ、大根、いんげん、豆腐、砂糖、醤油] 三色和え [ほうれん草、人参、もやし、ごま、醤油] わかめスープ [わかめ、玉葱、コーン、人参、いりこ、塩、醤油] 豆乳蒸しパン [ミックス粉、豆乳、バナナ] 牛乳		ご飯 グリルチキン [鶏肉、塩、こしょう、油、ブロッコリー] 五目豆 [オール豆、人参、ごぼう、こんにゃく、砂糖、醤油、いんげん] ポトフ [人参、玉葱、南瓜、なす、しめじ、鶏がらだし、塩、こしょう、醤油] 焼き芋 [さつま芋]		炊き込みご飯 [米、鶏肉、人参、しめじ、ごぼう、さつま揚げ、醤油、グリーンピース] 厚揚げの味噌汁 [厚揚げ、きゃべつ、えのき、わかめ、人参、いりこ、味噌] バナナ菓子 	
おやつ		牛乳		牛乳		牛乳							
		12日(月)		13日(火)		14日(水)							
		ご飯 あじの竜田揚げ [あじ、醤油、生姜、油、酒、みりん、塩、片栗粉、トマト] 切干大根の含め煮 [切干大根、人参、さつま揚げ、椎茸、いんげん、砂糖、醤油] しじみ汁 [しじみ、葱、味噌]		ロールパン グラタン [エビ、鶏肉、しめじ、玉葱、じゃが芋、マカロニ、ブロッコリー、マーガリン、小麦粉、牛乳、チーズ、パン粉] 野菜サラダ [きゃべつ、きゅうり、人参、レーズン、ハイン、酢、砂糖、塩] 中華スープ [ウィンナー、玉葱、えのき、わかめ、塩、醤油、鶏がらだし] カルシウムおにぎり [米、さくらエビ、しらす干し、ごま、かつお節、わかめ、ごま油、醤油、酒] チーズ		ご飯 ★高野豆腐のかわり麻婆 [高野豆腐、椎茸、玉葱、葱、豚ミンチ、ごま油、片栗粉、みりん、醤油、味噌] もやしのナムル [もやし、小松菜、人参、ごま油、醤油、酢、ごま] 大根のすまし汁 [大根、人参、えのき、わかめ、いりこ、塩、醤油] 杏仁豆腐(牛乳、寒天、砂糖、みかん、白桃、黄桃、バナナ、キウイ、アーモンドエッセンス]		赤飯 [もち米、小豆、塩]		ラーメン [中華麺、焼き豚、にんにく、玉葱、きゃべつ、人参、コーン、葱、ごま油、鶏がらだし、いりこ、塩、こしょう、生姜] あさりのしぐれ煮 [あさり、生姜、砂糖、醤油] ブロッコリーの酢の物 [ブロッコリー、人参、かまぼこ、酢、砂糖、醤油] りんご ごま団子 [白玉粉、あんこ、ごま、油] 牛乳		エビピラフ [米、ベーコン、エビ、人参、玉葱、コーン、塩、こしょう、コンソメ、バター、グリーンピース] 野菜スープ [きゃべつ、人参、さつま芋、玉葱、コンソメ、塩、醤油] バナナ菓子 	
おやつ		牛乳		牛乳		牛乳							
		19日(月)		20日(火)		21日(水)							
		ご飯 ★豆腐の味噌コーン焼き [豆腐、パセリ、味噌、クリームコーン、マヨネーズ] 小松菜のお浸し [小松菜、きゃべつ、かつお節、醤油] きのこスープ [玉葱、わかめ、しめじ、えのき、塩、醤油、いりこ] みかん ★さつま芋のいがり揚げ [さつま芋、砂糖、小麦粉、そうめん、油] 牛乳		チキンカレー [米、押し麦、鶏肉、人参、玉葱、しめじ、じゃが芋、油、にんにく、カレールウ、醤油、レーズン] ごぼうサラダ [ごぼう、きゅうり、人参、コーン、ツナ、醤油、マヨネーズ、ごま] りんご パン		ご飯 ぶりの照り焼き [ぶり、醤油、みりん、酒、砂糖、ブロッコリー] ★れんこんと椎茸の塩きんぴら [れんこん、人参、椎茸、しらたき、ごま油、酒、塩、青のり] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、玉葱、人参、えのき、葱、いりこ、味噌] バナナ ★キャベツパイ [きゃべつ、葱、ハム、砂糖、醤油、塩、こしょう、卵、ごま油、パイ生地] 牛乳		ご飯 豚肉の生姜焼き [豚肉、玉葱、生姜、醤油、みりん、油] 納豆和え [納豆、ほうれん草、もやし、人参、醤油、のり] 大根のトロみ汁 [大根、椎茸、しめじ、人参、葱、いりこ、塩、醤油、片栗粉] ココアロールケーキ [小麦粉、ココア、卵、グラニュー糖、生クリーム] 牛乳		勤労感謝の日 			
おやつ		牛乳		牛乳		牛乳							
		26日(月)		27日(火)		28日(水)							
		ナポリタン [スパゲティ、油、塩、玉葱、ウィンナー、ピーマン、ケチャップ、ソース、チーズ] コールスローサラダ [白菜、きゅうり、レーズン、ハイン、酢、塩、こしょう] ★かぶときのこのスープ [かぶ、椎茸、えのき、まいだけ、牛乳、ベーコン、片栗粉、塩、こしょう] スイートポテト [さつま芋、バター、塩、生クリーム] 牛乳		ご飯 サザミのチーズフライ [鶏肉、塩、こしょう、チーズ、小麦粉、パン粉、油、ブロッコリー] ひじき煮 [ひじき、人参、こんにゃく、さつま揚げ、砂糖、醤油、みりん、いんげん] 五味味噌汁 [南瓜、ごぼう、人参、玉葱、油揚げ、葱、味噌、いりこ] みかん カルピスゼリー [カルピス、寒天、白桃]		ロールパン 豆腐ハンバーグ [豚ミンチ、豆腐、玉葱、牛乳、パン粉、卵、ひじき、塩、油、ケチャップ、きゃべつ] クラムチャウダー [あさり、ほたて、人参、玉葱、じゃが芋、しめじ、牛乳、マーガリン、小麦粉、塩、こしょう、コンソメ、グリーンピース] 人参まんじゅう [人参、小麦粉、B.P、砂糖、あんこ] 牛乳		わかめご飯 [米、押し麦、わかめ、ふりかけ] さばの梅煮 [さば、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん、梅干し] さつま芋サラダ [さつま芋、人参、いんげん、ごま、醤油、砂糖、塩] きゃべつのはしめじ [きゃべつ、なす、玉葱、葱、いりこ、味噌] りんご ★みそラスク [食パン、味噌、はちみつ、牛乳] 牛乳		○3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。 ○行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。 ★印は新しい献立メニューです。 			
おやつ		牛乳		牛乳		牛乳							
		29日(木)		30日(金)									
		ウエハース		ウエハース									