



# 11月の献立表





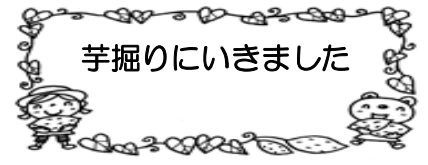

平成29年11月発行  
長沢保育園

## 食物繊維をとろう

秋に収穫される小豆などの豆類やごぼうなどの根菜類、いも類、きのこ類は食物繊維が豊富です。お通じをよくするほか、腸内環境を整える働きがあります。食物繊維が不足すると便秘の原因になります。おなかの調子を整えるためにも、食物繊維が豊富な食材が揃うこの時季に積極的に取り入れましょう。

いただきます ごちそうさま参照



	1日(水) 青空ランチ	2日(木)	3日(金)	4日(土)	
	<b>エビピラフ</b> 米、エビ、玉葱、人参、あさり水煮、パセリ、マーガリン、塩、コンソメ <b>ほうれん草のごま和え</b> ほうれん草、人参、もやし、ごま、醤油 <b>ミルクスープ</b> 牛乳、玉葱、人参、パセリ、さつま芋、塩、コンソメ <b>オレンジ</b> <b>マカロニ安倍川(黒蜜かけ)</b> マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖 牛乳	<b>ご飯</b> <b>厚揚げと春雨の煮物</b> 厚揚げ、春雨、豚肉、玉葱、人参、ニラ、油、酒、砂糖、醤油、鶏がらスープ <b>ひじき和え</b> ひじき、人参、きゅうり、ごま、ごま油、酢、砂糖、醤油 <b>大根の味噌汁</b> 大根、玉葱、人参、しめじ、葱、いりこ、味噌 <b>ぶかし芋</b> 牛乳	<b>文化の日</b> 	<b>そぼろ寿司</b> 米、鶏ミンチ、人参、ごぼう、酢、砂糖、塩、醤油、昆布 <b>豆腐のすまし汁</b> 豆腐、玉葱、しめじ、葱、いりこ、塩、醤油 <b>バナナ菓子</b> 牛乳	
	<b>わかめうどん</b> わかめ、うどん、玉葱、人参、鶏肉、いりこ、塩、醤油、油、酒 <b>かき揚げ</b> エビ、しらす干し、玉葱、人参、さつま芋、ごぼう、塩、天ぷら粉、塩、油 <b>きゃべつ和え物</b> きゃべつ、人参、もやし、醤油 <b>オレンジ</b> <b>いなり寿司</b> 寿司揚げ、米、昆布、かつお節、酢、砂糖、塩、醤油、ざらめ、ごま	<b>ご飯</b> <b>魚のおろし煮</b> サワラ、大根、生姜、砂糖、醤油、きゃべつ <b>さつま芋サラダ</b> さつま芋、きゅうり、人参、シーチキン、チーズ、スキムミルク、マヨネーズ、塩、こしょう <b>豆腐の味噌汁</b> 豆腐、玉葱、人参、えのき、葱、いりこ、味噌 <b>牛乳寒</b> 牛乳、寒天、砂糖、黄桃、パイナップル、白桃	<b>豆腐入りドライカレー</b> 豆腐、米、押し麦、合い挽きミンチ、玉葱、人参、レーズン、油、酒、カレールー、にんにく、醤油 <b>即席漬け</b> きゃべつ、きゅうり、人参、塩、醤油 <b>コンソメスープ</b> 大根、しめじ、小松菜、塩、コンソメ <b>さつま芋とりんごの重ね煮</b> さつま芋、りんご、砂糖、レーズン 牛乳	<b>ご飯</b> <b>白菜と肉団子の含め煮</b> 白菜、鶏ミンチ、干し椎茸、人参、葱、生姜、卵、片栗粉、スキムミルク、醤油 <b>鶏がらスープ</b> 鶏がらスープ、塩、醤油 <b>小松菜のしらす和え</b> 小松菜、しらす干し、人参、もやし、ごま、醤油 <b>ふの味噌汁</b> おつゆふ、玉葱、人参、葱、いりこ、味噌 <b>バナナケーキ</b> 牛乳 バナナ、小麦粉、バター、ベーキングパウダー、牛乳、スキムミルク、卵、砂糖	<b>ご飯</b> <b>魚のアンダーソース</b> サケ、玉葱、人参、パセリ、クリームコーン缶、バター、小麦粉、牛乳、塩、こしょう、コンソメ <b>切り干し大根サラダ</b> 切り干し大根、きゅうり、人参、シーチキン、ごま、ごま油、酢、砂糖、醤油 <b>小松菜のスープ</b> 小松菜、玉葱、えのき、コンソメ、塩 <b>バナナ海苔ポテト</b> 牛乳 青海苔、じゃが芋、塩、油
おやつ					
	<b>きのこスパゲティ</b> スパゲティ、しめじ、椎茸、えのき、ベーコン、玉葱、人参、あさり水煮、油、醤油、塩、こしょう <b>きゃべつサラダ</b> きゃべつ、きゅうり、人参、マヨネーズ、醤油 <b>豆乳スープ</b> 豆乳、玉葱、人参、コーン、パセリ、しめじ、さつま芋、ウィンナー、塩、コンソメ <b>りんごごま塩おにぎり</b> 牛乳 ごま塩ふりかけ、米、押し麦	<b>ブリ丼</b> ブリ、米、酒、砂糖、醤油、みりん、片栗粉、油、海苔 <b>ほうれん草のコーン和え</b> ほうれん草、コーン、人参、もやし、醤油 <b>じゃが芋の味噌汁</b> じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、葱、いりこ、味噌 <b>フルーツゼリー</b> 寒天、砂糖、黄桃、白桃、パイナップル、りんご <b>ウエハース</b>	<b>赤飯</b> もち米、小豆、塩、黒ごま、砂糖 <b>おでん</b> 鶏肉、里芋、こんにゃく、人参、大根、醤油、厚揚げ、結び昆布、鶏がら <b>三色和え</b> 小松菜、人参、もやし、醤油 <b>バナナ菓子</b> 牛乳	<b>ご飯</b> <b>豆腐とエビのケチャップ煮</b> 豆腐、エビ、豚ミンチ、玉葱、人参、チンゲン菜、トマト缶、グリーンピース、油、酒、生姜、ケチャップ、砂糖、醤油 <b>菜果サラダ</b> 白菜、きゅうり、りんご、レーズン、人参、酢、砂糖、醤油 <b>鶏がらスープ</b> 大根、玉葱、人参、春雨、じゃが芋、あさり水煮、ニラ、鶏がらスープ、塩 <b>チーズドーナツ</b> 牛乳 食パン、粉チーズ、マーガリン、グラニュー糖	<b>ご飯</b> <b>魚のピカタ</b> アジ、小麦粉、卵、葱、粉チーズ、塩、きゃべつ <b>金平ごぼう</b> ごぼう、人参、いんげん、油、砂糖、醤油、ごま、ごま油 <b>さつま芋の味噌汁</b> さつま芋、玉葱、人参、しめじ、葱、いりこ、味噌 <b>ぜんざい</b> 小豆、白玉粉、砂糖、塩、スキムミルク、あんこ <b>おやついりこ</b>
おやつ					
	<b>味噌ラーメン</b> 中華面、豚肉、玉葱、人参、きゃべつ、コーン、葱、いりこ、味噌、油、酒、鶏がらスープ <b>焼きししゃも</b> ししゃも <b>ブロッコリーのごま和え</b> ブロッコリー、人参、ごま、醤油 <b>バナナおかかおにぎり</b> チーズ 米、かつお節、青海苔、塩、ごま	<b>ロールパン</b> <b>豆腐グラタン</b> 豆腐、玉葱、ほうれん草、赤ピーマン、牛乳、チーズ、小麦粉、マーガリン、塩、コンソメ <b>コールスローサラダ</b> きゃべつ、きゅうり、レーズン、パイナップル、酢、油、塩、こしょう <b>押し麦のスープ</b> 押し麦、豚肉、白菜、玉葱、人参、春雨、コンソメ、塩 <b>大豆といりこのアーモンド和え</b> 水煮大豆、片栗粉、いりこ、アーモンド、油、砂糖、醤油 牛乳	<b>ご飯</b> <b>魚の豆乳味噌煮</b> サバ、味噌、豆乳、砂糖、醤油、酒、生姜、きゃべつ <b>納豆和え</b> 納豆、ほうれん草、人参、もやし、海苔、醤油 <b>ふのすまし汁</b> おつゆふ、玉葱、えのき、人参、葱、いりこ、塩、醤油 <b>さつま芋パイ</b> 牛乳 さつま芋、パイ生地、生クリーム、砂糖	<b>勤労感謝の日</b> 	<b>ご飯</b> <b>タンドリーチキン</b> 鶏肉、にんにく、玉葱、ヨーグルト、カレー粉、塩、醤油、ブロッコリー <b>ポパイサラダ</b> ほうれん草、人参、もやし、マヨネーズ、醤油 <b>ポテトスープ</b> じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、パセリ、牛乳、塩、コンソメ <b>ロールケーキ</b> 牛乳 小麦粉、卵、生クリーム、グラニュー糖
おやつ					
	<b>けんちんうどん</b> うどん、鶏肉、玉葱、人参、油揚げ、かまぼこ、葱、いりこ、塩、醤油、みりん <b>ミルクおから</b> おから、豚ミンチ、玉葱、人参、葱、チーズ、油、酒、砂糖、塩、牛乳、醤油 <b>ブロッコリーのおかか和え</b> ブロッコリー、人参、かつお節、醤油 <b>オレンジ</b> <b>鮭おにぎり</b> チーズ 米、サケフレーク、押し麦	<b>ご飯</b> <b>豆腐のきのこソースかけ</b> 豆腐、えのき、人参、豚ミンチ、玉葱、しめじ、椎茸、砂糖、油、酒、醤油、片栗粉 <b>南瓜サラダ</b> 南瓜、じゃが芋、きゅうり、人参、レーズン、チーズ、スキムミルク、塩、こしょう <b>ほうれん草の味噌汁</b> ほうれん草、玉葱、人参、いりこ、味噌 <b>りんご人参蒸しパン</b> 牛乳 ミックス粉、人参、豆乳、レーズン、スキムミルク	<b>ご飯</b> <b>魚の塩焼き</b> アジ、塩、きゃべつ <b>ひじき煮</b> ひじき、人参、しらたき、油、砂糖、醤油 <b>豚汁</b> 豚肉、大根、人参、豆腐、さつま芋、葱、油、酒、いりこ、味噌 <b>ごま団子</b> 牛乳 ごま、白玉粉、あんこ、油	<b>ご飯</b> <b>いりどり</b> 鶏肉、ごぼう、人参、れんこん、こんにゃく、じゃが芋、いんげん、油、酒、砂糖、醤油 <b>きゃべつゆかり和え</b> きゃべつ、人参、もやし、ゆかり、醤油 <b>白菜の味噌汁</b> 白菜、玉葱、人参、しめじ、いりこ、味噌 <b>南瓜プリン</b> 南瓜、バター、卵、牛乳、グラニュー糖	<b>芋掘りにいきました</b>  10月20日に、ぞう組さんが芋掘りにいきました。収穫したさつま芋を使い、給食やおやつで出しています。 
おやつ					