



# 11月の予定献立表

令和元年11月1日発行



あおい保育園

日	曜日	昼食			果物	おやつ		
		主食	副食	食		(◇は、手作りのおやつです。) 1~2歳児のみです。↓		
1	金	●肉豆腐 ◆五目ごま酢和え ★じゃが芋のすまし汁	牛肉・豆腐・玉葱・人参・長葱・しょう油・砂糖 白菜・人参・小松菜・わかめ・かまぼこ・ごま・酢・砂糖 じゃが芋・玉葱・青梗菜・いりこ・しょう油		柿	◇りんご蒸しパン ミックス粉・りんご・卵・牛乳 牛乳	牛乳	
2	土	●中華丼 ◆春雨の中華和え ★わかめスープ	豚肉・エビ・あさり・いか・キャベツ・青梗菜・玉葱・干しいたけ・人参・鶏ガラ・しょう油 春雨・かにかまぼこ・もやし・人参・酢・砂糖・ごま油 わかめ・玉葱・麩・いりこ・しょう油		バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳	
5	火	●白身魚のきのこと蒸し ◆卵の花煮 ★白菜スープ	パトウ・玉葱・えのき茸・椎茸・ブロッコリー・コーン おから・ごぼう・人参・さつま揚げ・干し椎茸・葱・しょう油・砂糖 白菜・玉葱・わかめ・卵・いりこ・しょう油		りんご	◇スイートパンフキン かぼちゃ・さつま芋・バター・牛乳・卵 牛乳 ビスコ	牛乳	
6	水	◆ 弁当日 ◆					牛乳	牛乳
7	木	●おでん ◆ほうれん草のごまネーズ和え ★なめこの味噌汁	鶏肉・大根・里芋・うずら卵・厚揚げ・ちくわ・昆布・こんにやく・しょう油 ほうれん草・人参・白菜・ひじき・ごま・マヨネーズ なめこ・玉葱・わかめ・いりこ・味噌		バナナ	◇麩のラスク 麩・バター 牛乳	牛乳	
8	金	●豆腐の肉みそかけ ◆青梗菜の磯和え ★のっぺい汁	豆腐・合挽肉・玉葱・味噌・片栗粉・キャベツ 青梗菜・白菜・人参・海苔・しょう油 里芋・大根・人参・ごぼう・葱・干し椎茸・油揚げ・片栗粉・いりこ・しょう油		柿	◇黒米すしおにぎり 米・黒米・ごま お茶	牛乳	
9	土	●シーフードピラフ ◆フレンチサラダ ★かき玉汁	エビ・あさり・イカ・玉葱・コーン・人参・コンソメ・バター ブロッコリー・キャベツ・人参・酢・砂糖 卵・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・しょう油		みかん	せんべい 牛乳	牛乳	
11	月	●豚大根 ◆ブロッコリーのおかか和え ★春菊のすまし汁	豚肉・大根・人参・こんにやく・生姜・味噌・砂糖 ブロッコリー・白菜・コーン・かつお節・しょう油 春菊・豆腐・玉葱・えのき茸・いりこ・しょう油		バナナ	◇きのごおにぎり 米・椎茸・しめじ・舞茸・人参 お茶	牛乳	
12	火	●鮭の塩焼き ◆きんぴら ★水菜のすまし汁	鮭・ブロッコリー ごぼう・人参・きんぴらこんにやく・小松菜・しょう油・砂糖 水菜・玉葱・えのき茸・麩・いりこ・しょう油		柿	◇プリン プリンミックス・牛乳 お茶	牛乳	
13	水	●チャーシュー麺 ◆大根のごま酢和え ★かぼちゃのちりめん煮	中華麺・焼き豚・玉葱・人参・キャベツ・もやし・葱・鶏ガラ・しょう油 大根・人参・小松菜・ちくわ・ごま・酢・砂糖 かぼちゃ・ちりめんじゃこ・しょう油・砂糖		バナナ	◇わかめおにぎり 米・わかめ お茶	牛乳	
14	木	●豚肉の生姜煮 ◆花野菜サラダ ★コーンのすまし汁	豚肉・玉葱・生姜・しょう油・じゃが芋・青のり ブロッコリー・カリフラワー・人参・卵・マヨネーズ コーン・ほうれん草・白菜・玉葱・いりこ・しょう油		みかん	◇バナナケーキ ミックス粉・バナナ・卵・バター・牛乳 牛乳	牛乳	
15	金	●エビフライ ◆紅白なます ★豆腐のすまし汁	エビ・小麦粉・卵・パン粉・キャベツ 大根・人参・かまぼこ・酢・砂糖 豆腐・玉葱・じゃが芋・わかめ・いりこ・しょう油		バナナ	◇紅白ぜんざい 白玉粉・小豆 お茶	牛乳	
16	土	●ピビンバ ◆じゃが芋の田舎煮 ★白菜スープ	牛肉・ほうれん草・もやし・人参・ごま・ごま油・しょう油・砂糖 じゃが芋・人参・干し椎茸・しょう油・砂糖 白菜・ベーコン・しめじ・人参・鶏ガラ・しょう油		りんご	ビスケット 牛乳	牛乳	
18	月	●肉じゃが ◆ほうれん草のごま和え ★麩のすまし汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・糸こんにやく・しょう油・砂糖 ほうれん草・白菜・人参・ごま・しょう油 麩・玉葱・わかめ・いりこ・しょう油		バナナ	◇もみじご飯おにぎり 米・人参・油揚げ お茶	牛乳	
19	火	●焼きししゃも ◆高野豆腐の含め煮 ★かぼちゃの味噌汁	ししゃも・ブロッコリー 高野豆腐・切干大根・人参・油揚げ・しょう油 かぼちゃ・玉葱・麩・葱・いりこ・味噌		りんご	◇クッキー 小麦粉・卵・バター・ココア 牛乳	牛乳	
20	水	●きのごの和風スパゲティ ◆大根サラダ ★キャベツスープ	スパゲティ・ベーコン・しめじ・エリンギ・舞茸・玉葱・人参・バター・しょう油 大根・マグロの水煮・ほうれん草・もやし・酢・サラダ油 キャベツ・玉葱・葱・いりこ・しょう油		みかん	◇おやき 米・桜海老・青のり・チーズ・ごま お茶	牛乳	
21	木	●照り焼きチキン ◆ブロッコリーの甘酢和え ★ポテトスープ	鶏肉・しょう油・キャベツ ブロッコリー・白菜・人参・わかめ・酢・砂糖 じゃが芋・しめじ・玉葱・水菜・いりこ・しょう油		バナナ	◇誕生ケーキ カステラ・みかん 牛乳	牛乳	
22	金	●湯豆腐 ◆れんこんきんぴら ★白菜と肉団子のスープ	豆腐・ほうれん草・かつお節・しょう油 れんこん・人参・ごぼう・糸こんにやく・しょう油・砂糖 白菜・鶏挽肉・卵・葱・片栗粉・人参・干し椎茸・鶏ガラ		みかん	◇焼き芋 さつま芋 牛乳	牛乳	
25	月	●チキンチャップ ◆コールスロー ★クリームチャウダー	鶏肉・玉葱・ホールトマト・ケチャップ・ブロッコリー キャベツ・人参・水菜・サラダ油・酢 あさり・玉葱・じゃが芋・人参・ほうれん草・牛乳・バター・小麦粉・コンソメ		バナナ	◇ツナピラフおにぎり * マグロの水煮・玉葱・人参・コンソメ・バター お茶	牛乳	
26	火	●さばの生姜煮 ◆大根の白和え ★さつま芋の味噌汁	さば・生姜・しょう油・ブロッコリー 豆腐・大根・人参・コーン・糸こんにやく・ごま・味噌・砂糖・しょう油 さつま芋・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・味噌		みかん	◇チーズトースト 食パン・粉チーズ・マヨネーズ・青のり 牛乳	牛乳	
27	水	●みそ煮込みうどん ◆五目豆 ★白菜のごま酢和え	うどん・鶏肉・玉葱・人参・油揚げ・かまぼこ・しめじ・舞茸・葱・いりこ・味噌 大豆・人参・ごぼう・こんにやく・昆布・しょう油・砂糖 白菜・人参・かにかまぼこ・わかめ・酢・砂糖		りんご	◇芋おにぎり 米・さつま芋 お茶	牛乳	
28	木	●くまさんカレー ◆ピクルス ★わかめスープ	牛肉・玉葱・人参・じゃが芋・カレールー・ソーセージ・黒豆・かまぼこ・ケチャップ 大根・人参・ブロッコリー・酢・砂糖 わかめ・玉葱・キャベツ・卵・いりこ・しょう油		みかん	◇マカロニあべかわ マカロニ・きな粉 牛乳	牛乳	
29	金	●豆腐のあんかけ ◆イカと里芋の旨煮 ★白菜のすまし汁	豆腐・鶏挽肉・玉葱・人参・えのき茸・小松菜・片栗粉・しょう油 イカ・里芋・大根・人参・しょう油・砂糖 白菜・玉葱・しめじ・葱・いりこ・しょう油		バナナ	◇中華風ごま団子 白玉粉・こしあん・ごま 牛乳	牛乳	
30	土	●きのご飯 ◆白菜の甘酢和え ★豚汁	椎茸・しめじ・舞茸・人参・油揚げ・しょう油 白菜・ほうれん草・ちくわ・ごま・酢・砂糖 豚肉・豆腐・人参・ごぼう・大根・さつま芋・葱・いりこ・味噌		りんご	ビスケット 牛乳	牛乳	

※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。

※今月の弁当日は、6日(水)です。

## 今月の旬

かぶ・ごぼう・さつま芋・里芋・大根・白菜  
ほうれん草・きのこと・水菜・みかん・りんご

