



11月献立表



社会福祉法人 みつき福祉会
みつき保育園
みつき乳児保育園

	献立名	材料名	おやつ
1 (金)	ごはん レバーの甘辛煮 和え物 味噌汁 りんご	米 鶏レバー・片栗粉・油・醤油・みりん・砂糖 キャベツ・もやし・ツナ・醤油 玉葱・人参・白菜・豆腐・味噌 りんご	ごまポッキー アップルパイ (りんご・パイシート・砂糖 無塩バター)
2 (土)	チキンライス スープ オレンジ	米・鶏肉・ミックスベジタブル・玉葱・鶏がらスープの素・ケチャップ・油 キャベツ・人参・じゃが芋・えのき・鶏がらスープの素 オレンジ	白い風船 おにぎり
4 (月)	 振替休日		
5 (火)	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き 小松菜の煮浸し 豚汁 柿	米 鶏肉・おろしにんにく・醤油・酒・砂糖 小松菜・人参・油揚げ・醤油・みりん 豚肉・大根・さつま芋・白菜・葱・味噌 柿	薄焼きせんべい みたらし団子 (白玉粉・絹ごし豆腐・醤油・砂糖 みりん・片栗粉)
6 (水)	ごはん 豆腐チャンプルー たたききゅうり 中華スープ バナナ	米 豚肉・豆腐・人参・玉葱・もやし・ニラ・ごま油・酒・醤油 鶏がらスープの素 きゅうり・酢・醤油・砂糖・ごま油・ごま えのき・コーン・人参・カットわかめ・鶏がらスープの素 バナナ	スティックビスケット さつま芋もち (さつま芋・砂糖・バター・片栗粉)
7 (木)	わかめうどん ウインナー サラダ オレンジ	ゆでうどん・鶏肉・油・玉葱・人参・椎茸・カットわかめ・砂糖 みりん・塩・醤油 ウインナー ブロッコリー・コーン・すりごま・酢・砂糖・薄口・ごま油 オレンジ	薄焼きせんべい そばろおにぎり (米・豚挽肉・醤油・砂糖・油)
8 (金)	ごはん 鯖の煮付け 納豆和え 味噌汁 りんご	米 鯖・醤油・みりん・酒・砂糖・生姜 ほうれん草・人参・キャベツ・納豆・醤油 油揚げ・しめじ・人参・味噌 りんご	ポン菓子 きな粉ドーナツ (ホットケーキミックス・絹ごし豆腐 砂糖・きな粉)
9 (土)	炊き込みご飯 味噌汁 バナナ	米・鶏肉・人参・油揚げ・酒・砂糖・醤油・みりん・薄口 さつま芋・玉葱・白菜・葱・味噌 バナナ	白い風船 おにぎり
11 (月)	 お弁当の日		
12 (火)	ごはん 鶏肉の醤油マヨ焼き 和え物 味噌汁 りんご	米 鶏肉・砂糖・醤油・マヨネーズ ほうれん草・人参・もやし・醤油・ツナ じゃが芋・油揚げ・しめじ・葱・味噌 りんご	ポン菓子 さつま芋蒸しパン (ホットケーキミックス・さつま芋 砂糖・油・牛乳)
13 (水)	もみじごはん 鶏肉のから揚げ ごま和え 味噌汁 みかん	米・しらす干し・人参・塩・みりん・薄口 鶏肉・酒・鶏がらスープの素・塩・片栗粉・油 きゅうり・人参・醤油・すりごま えのき・豆腐・大根・味噌 みかん	ごまポッキー ウインナーロール (ホットケーキミックス・ウインナー 牛乳・ケチャップ)
14 (木)	麻婆丼 中華きゅうり 中華スープ バナナ	米・豚挽肉・生姜・にんにく・ごま油・豆腐・玉葱・人参・椎茸・白葱 醤油・砂糖・味噌・酒・鶏がらスープの素・片栗粉 きゅうり・醤油・塩こんぶ・ごま・ごま油 人参・キャベツ・もやし・コーン・中華だしの素 バナナ	薄焼きせんべい プチピザ (リッツ・コーン・ピザ用チーズ ケチャップ)
15 (金)	ごはん カレイの昆布あんかけ おかか和え 味噌汁 りんご	米 カレイ・片栗粉・油・塩こんぶ・葱・酒・みりん・薄口 白菜・キャベツ・人参・かつお節・醤油 玉葱・大根・さつま芋・人参・味噌 りんご	プチクラッカー 炊き込みおにぎり (米・油揚げ・人参・醤油・砂糖)
16 (土)	中華風ごはん 中華スープ オレンジ	米・豚肉・人参・椎茸・白葱・砂糖・醤油・ごま油・こしょう・塩・中華だしの素 玉葱・チンゲン菜・えのき・もやし・中華だしの素 オレンジ	白い風船 おにぎり

	献立名	材料名	おやつ
18 (月)	ハヤシライス サラダ オレンジ	米・牛肉・油・人参・玉葱・しめじ・じゃが芋・ハヤシルウ ブロッコリー・コーン・ツナ・マヨネーズ オレンジ	ポン菓子 芋けんぴ (さつまいも・油・水・砂糖)
19 (火)	ごはん すき焼き風煮 おかか和え 味噌汁 バナナ	米 豚肉・玉葱・白菜・椎茸・糸こんにゃく・厚揚げ・白葱・醤油・砂糖・酒・油 小松菜・人参・もやし・醤油・かつお節 かぼちゃ・大根・玉葱・味噌 バナナ	ごまポッキー ココア蒸しパン (ホットケーキミックス・砂糖・牛乳 ココア・油)
20 (水)	ごはん 鯖の竜田揚げ 和え物 味噌汁 りんご	米 鯖・片栗粉・油・みりん・醤油・酒・生姜 キャベツ・切り干し大根・もやし・かつお節・醤油 えのき・人参・豆腐・葱・味噌 りんご	スティックビスケット もちもち抹茶パン (白玉粉・牛乳・油・砂糖・抹茶)
21 (木)	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 和え物 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・葱・酒・塩 きゅうり・大根・すりごま・醤油 人参・油揚げ・玉葱・白菜・味噌  オレンジ	薄焼きせんべい きな粉ラスク (食パン・マーガリン・砂糖・きな粉)
22 (金)	ごはん 肉じゃが 和え物 味噌汁 バナナ	米 豚肉・油・人参・玉葱・糸こんにゃく・じゃが芋・みりん・酒・醤油・薄口・砂糖 ブロッコリー・人参・ツナ・マヨネーズ 大根・しめじ・葱・味噌 バナナ	白い風船 鮭おにぎり (米・鮭フレーク・ごま)
23 (土)	 勤労感謝の日 		
25 (月)	ごはん 卵焼き 高野とひじきの煮物 味噌汁 りんご	米 卵・鶏肉・えのき・みつば・塩・薄口・みりん・砂糖  高野豆腐・鶏挽肉・油・人参・ひじき・みりん・酒・薄口・醤油・片栗粉 もやし・玉葱・大根・葱・味噌 りんご	スティックビスケット リッツサンド (リッツ・マーマレードジャム)
26 (火)	ごはん 豚肉のかき揚げ しらす和え 味噌汁 オレンジ	米 豚肉・玉葱・さつまいも・人参・小麦粉・薄口・塩・油 きゅうり・しらす・カットわかめ・醤油 人参・玉葱・大根・味噌 オレンジ	プチクラッカー ゼリー
27 (水)	豆乳かぼちゃ丸パン さつまいもグラタン サラダ スープ 柿	豆乳かぼちゃ丸パン 鶏肉・さつまいも・玉葱・しめじ・コンソメ・牛乳・小麦粉・バター ピザ用チーズ・塩・こしょう・油  れんこん・きゅうり・人参・酢・薄口・砂糖・かつお節・ごま油 えのき・キャベツ・コーン・コンソメ 柿	ポン菓子 じゃこそぼろおにぎり (米・豚挽肉・しらす・人参・葱・ごま油 醤油・ごま・みりん)
28 (木)	ごはん 筑前煮 塩っぺ和え 味噌汁 みかん	米 鶏肉・大根・人参・れんこん・椎茸・里芋・油・酒・砂糖・みりん・醤油 キャベツ・切り干し大根・塩っぺ  みかん しめじ・玉葱・油揚げ・味噌	薄焼きせんべい クッキー  (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 生クリーム・無塩バター・食紅)
29 (金)	ごはん 鮭のチャンチャン焼き 和え物 すまし汁 バナナ	米 鮭・キャベツ・えのき・油・味噌・砂糖・みりん・酒 小松菜・もやし・人参・醤油・ごま油 カットわかめ・豆腐・大根・人参・薄口・塩 バナナ	ごまポッキー ごま団子 (さつまいも・白玉粉・黒ごま・ごま・油)
30 (土)	チャーハン スープ バナナ	米・豚挽肉・人参・椎茸・白葱・ごま油・醤油・塩・こしょう 鶏がらスープの素 もやし・玉葱・しめじ・にら・鶏がらスープの素  バナナ	白い風船 おにぎり

天候等の理由により、一部献立が変わる場合もありますので、あらかじめご了承ください

- ★ マヨネーズ、生中華麺、パイシート、ビスケット類については、卵不使用のものを使用しています。
- ★ ホットケーキミックス、豆乳丸パンについては卵・乳不使用のものを使用しています。
- ★ みつき乳児保育園の0～2歳児は午前おやつ・午後おやつ、みつき保育園の3～5歳児は、給食・午後おやつ時に牛乳を飲みます。
- ★ 土曜日の午後おやつは、おにぎりまたはおやつパンを提供します。