



# 11月献立表



社会福祉法人 みつき福祉会  
みつぎ中央保育園

	献立名	材料名	おやつ
1 (金)	ごはん 厚揚げの中華煮 ナムル スープ りんご	米 豚肉・厚揚げ・玉葱・人参・椎茸・白葱・おろし生姜・おろしにんにく・ 薄口・中華だしの素・塩・こしょう・片栗粉・ごま油 ほうれん草・人参・もやし・酢・砂糖・薄口・ごま油・すりごま 春雨・舞茸・コーン・カットわかめ・中華だしの素 りんご	リッツ 小倉団子 (白玉粉・絹ごし豆腐・あずき缶)
2 (土)	ねぎ塩混ぜごはん 味噌汁 オレンジ	米・豚挽肉・白葱・塩・おろしにんにく・こしょう・ごま油 さつま芋・しめじ・ごぼう・大根・みつば・味噌 オレンジ	クラッカー おやつパン
4 (月)	 <b>振替休日</b>		
5 (火)	ごはん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 ゆかり和え 味噌汁 バナナ	米 豚肉・ごぼう・人参・大豆・おろし生姜・砂糖・醤油・酒・油 白菜・人参・ちくわ・ゆかり 油揚げ・椎茸・玉葱・みつば・味噌 バナナ	おせんべい きな粉蒸しパン (ホットケーキミックス・豆乳・ きな粉・油・砂糖)
6 (水)	ポークチャップ丼 ひじきサラダ スープ りんご	米・豚肉・玉葱・しめじ・キャベツ・ケチャップ・ウスターソース・酒・砂糖・油 ひじき・ほうれん草・ハム・コーン・マヨネーズ・醤油 人参・えのき・白葱・じゃが芋・鶏がらスープの素 りんご	スティックビスケット 米粉の焼きドーナツ(ココア味) (絹ごし豆腐・油・豆乳・米粉・砂糖・ ベーキングパウダー・ココア)
7 (木)	ごはん 鯖のみぞれあんかけ 和え物 味噌汁 バナナ	米 鯖・片栗粉・揚げ油・大根・みつば・薄口・みりん・片栗粉 キャベツ・もやし・ツナ・砂糖・薄口 白菜・かぼちゃ・玉葱・カットわかめ・味噌 バナナ	ビスケット フルーツヨーグルト (ヨーグルト・砂糖・桃缶・パイン缶・ みかん缶)
8 (金)	<u>ナポリタン</u> スティックサラダ ベイクドポテト オレンジ	スパゲティー・玉葱・人参・しめじ・キャベツ・ベーコン・トマトピューレ・ ケチャップ・中濃ソース・鶏がらスープの素・油 大根・きゅうり・すりごま・マヨネーズ・塩・こしょう じゃが芋・油・塩  オレンジ	リッツ 五平餅 (米・すりごま・味噌・砂糖・みりん)
9 (土)	ビビンバ スープ バナナ	米・豚挽肉・小松菜・もやし・味噌・おろしにんにく・砂糖・醤油・ごま油・ 中華だしの素 豆腐・椎茸・玉葱・コーン・ニラ・中華だしの素 バナナ	おせんべい おやつパン
11 (月)	ごはん 鶏肉の和風炒め ごま和え 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・人参・玉葱・キャベツ・しめじ・酒・醤油・みりん・油 切干大根・白菜・醤油・砂糖・すりごま さつま芋・人参・油揚げ・カットわかめ・味噌 オレンジ	クラッカー マーブルケーキ (ホットケーキミックス・豆乳・砂糖・ 油・ココア)
12 (火)	ごはん 鮭の黒ごま照り焼き 和え物 味噌汁 バナナ	米 鮭・醤油・みりん・酒・黒いりごま・ごま油 キャベツ・もやし・醤油・ツナ・かつお節 鶏肉・人参・白菜・しめじ・葱・味噌 バナナ	リッツ ボーロ (小麦粉・無塩バター・油・砂糖)
13 (水)	ごはん 酢豚 中華きゅうり とろみスープ りんご	米 豚肉・片栗粉・揚げ油・玉葱・人参・干し椎茸・ピーマン・酢・ケチャップ・ 砂糖・醤油・片栗粉 きゅうり・ごま油・酢・砂糖・醤油・かつお節・塩 豚挽肉・厚揚げ・しめじ・カットわかめ・いりごま・おろし生姜・中華だしの素・片栗粉 りんご	ビスケット <u>ボンデケーキ</u> (じゃが芋・ピザ用チーズ・片栗粉・ 塩・牛乳・油)
14 (木)	 <b>お弁当の日</b>  必ず火を通したものをに入れていただきますようお願い致します。		
15 (金)	★紐落としお祝い会 炊き込み寿司 唐揚げ もみのり和え すまし汁 梨	米・すし酢・人参・椎茸・れんこん・コーン・砂糖・塩 鶏肉・おろし生姜・酒・みりん・醤油・片栗粉・揚げ油 小松菜・もやし・醤油・もみのり 豆腐・花麩・えのき・みつば・薄口・塩  梨	スティックビスケット かぼちゃもち (かぼちゃ・米粉・砂糖・油・きな粉・ 塩)

	献立名	材料名	おやつ
16 (土)	豚肉と小松菜の混ぜごはん 味噌汁 オレンジ	米・酒・醤油・豚肉・油・小松菜・塩・こしょう・いりごま 鶏肉・里芋・大根・人参・葱・味噌 オレンジ	ビスケット おやつパン
18 (月)	ごはん 高野豆腐の煮物 塩っぺ和え 味噌汁 りんご	米 高野豆腐・鶏挽肉・人参・干し椎茸・白葱・卵・酒・砂糖・薄口・みりん・油・塩 キャベツ・もやし・塩っぺ・すりごま 白菜・えのき・玉葱・じゃが芋・味噌 りんご	クラッカー ザクザククッキー (コーンフレーク・小麦粉・ 無塩バター・砂糖・レーズン)
19 (火)	ごはん 鯖の煮付け おかか和え 味噌汁 バナナ	米 鯖・醤油・みりん・酒・砂糖・生姜 れんこん・きゅうり・ちくわ・かつお節・醤油 玉葱・なめこ・さつま芋・葱・味噌 バナナ	おせんべい 豆腐のたこ揚げ  (豆腐・ゆでたこ・小麦粉・キャベツ・ ニラ・揚げ油・お好みソース)
20 (水)	五目ごはん 秋野菜の甘酢あん 和え物 味噌汁 りんご	米・鶏肉・ごぼう・人参・油揚げ・糸こんにゃく・みりん・醤油・塩 鶏肉・片栗粉・揚げ油・さつま芋・れんこん・人参・玉葱・酢・砂糖・醤油 小松菜・もやし・ツナ・薄口・砂糖 豆腐・人参・椎茸・白菜・カットわかめ・味噌 りんご	ビスケット マカロニきな粉 (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)
21 (木)	ごはん 卵焼き ひじきの炒め煮 味噌汁 オレンジ	米 卵・鶏肉・えのき・みつば・薄口・みりん・塩・砂糖 ひじき・油揚げ・人参・みりん・酒・砂糖・醤油・油 大根・しめじ・玉葱・さつま芋・葱・味噌 オレンジ	スティックビスケット 豆腐ブラウニー (米粉・ベーキングパウダー・ココア・ 砂糖・油・片栗粉・豆腐)
22 (金)	豆乳丸パン 鶏肉のマヨネーズかけ じゃが芋のソテー スープ バナナ	豆乳丸パン 鶏肉・マヨネーズ・玉葱・パセリ・塩・こしょう じゃが芋・青梗菜・玉葱・ベーコン・油・鶏がらスープの素 もやし・白菜・舞茸・人参・鶏がらスープの素 バナナ	おせんべい おこわおにぎり (米・もち米・酒・醤油・油・人参・ 油揚げ・干し椎茸・みりん・砂糖)
23 (土)	 <b>勤労感謝の日</b>		
25 (月)	カレーライス サラダ ウインナー オレンジ	米・豚肉・人参・玉葱・しめじ・じゃが芋・カレールウ・油 キャベツ・人参・マヨネーズ・塩・こしょう ウインナー オレンジ	干し芋 クラッカーサンド (クラッカー・ブルーベリージャム)
26 (火)	ごはん れんこんハンバーグ コロコロサラダ ポトフ 梨	米 豚挽肉・れんこん・葱・玉葱・卵・おろし生姜・砂糖・醤油・片栗粉 きゅうり・大根・すりごま・酢・薄口・砂糖・油 鶏肉・じゃが芋・玉葱・しめじ・人参・ブロッコリー・鶏がらスープの素 梨	クラッカー もちもち抹茶パン (白玉粉・抹茶・油・豆乳・砂糖)
27 (水)	ごはん レバーの甘辛煮 酢の物 味噌汁 りんご	米 鶏レバー・片栗粉・揚げ油・醤油・砂糖・酒 キャベツ・切干大根・ツナ・酢・砂糖・薄口 さつま芋・椎茸・油揚げ・葱・味噌 りんご	ビスケット ピザパイ (パイシート・ケチャップ・コーン・ ピザ用チーズ)
28 (木)	しらす入りゆかりご飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え すまし汁 梨	米・しらす干し・ゆかり・酒・いりごま 鶏肉・砂糖・みりん・酒・葱・味噌 ほうれん草・人参・納豆・もみのり・醤油 里芋・大根・豆腐・みつば・塩・薄口 梨	スティックビスケット 揚げパン (豆乳丸パン・揚げ油・グラニュー糖)
29 (金)	ごはん カレイの昆布あんかけ 和え物 味噌汁 バナナ	米 カレイ・片栗粉・揚げ油・塩っぺ・葱・酒・みりん・片栗粉 白菜・もやし・ちくわ・人参・かつお節・醤油 油揚げ・玉葱・しめじ・れんこん・味噌 バナナ	おせんべい 鬼まんじゅう (さつま芋・砂糖・小麦粉)
30 (土)	肉味噌ごはん すまし汁 オレンジ	米・酒・塩・豚挽肉・えのき・コーン・味噌・砂糖 人参・舞茸・大根・葱・薄口・塩 オレンジ	リッツ おやつパン

★ 緑色の下線のメニューは玄関にレシピがありますので、参考にしてみてくださいね。

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