

2021(令和3)年度 11月

献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。
 ※果物はその都度の出荷状況によって変化します。
 ※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。

日曜日	曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
			赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
1	月	◆古代米御飯◎魚の塩焼き ★ひじきサラダ◇味噌汁	魚、ひじき、枝豆、わかめ、いりこ(だし)	白米、黒米、コーン、すり胡麻、胡麻油、砂糖	トマト、水菜、しめじ、キャベツ	★濃口、酢◇味噌	大学芋	りんご
2	火	◆さび御飯◎チリコンカン風★もやしのおかか和え	鶏肉、大豆、金時豆、花かつお	白米、もちきび、砂糖	おろしにんにく、人参、玉葱、ホールトマト缶、もやし、小松菜	◎ケチャップ、ウスターソース★淡口	チヂミ	人参スティック
3	水	文化の日						
4	木	◆麦御飯◎チキンカツ★伴三糸◇中華スープ	鶏肉、高野豆腐、ハム、鶏ガラ(だし)	白米、麦、米粉、春雨、砂糖、胡麻油	胡瓜、人参、しめじ、小松菜、玉葱	◎塩、とんかつソース★淡口、酢◇淡口、塩	米粉クッキープレーン	蒸し南瓜
5	金	◎ハヤシライス★チョコレギサラダ◇果物●牛乳	豚肉、焼きのり、牛乳	白米、赤米、黒米、じゃが芋、ハヤシルウ、すり胡麻、砂糖、胡麻油	人参、玉葱、胡瓜、トマト、レタス、果物	◎ケチャップ、濃口★濃口、酢	コーン蒸しパン	ミルクもち
6	土	◎うどん★酢の物◇果物●ヨーグルト	鶏肉、わかめ、かつお節(だし)、ヨーグルト	うどん麺、砂糖、いちごジャム	干椎茸、胡瓜、人参、果物	◎淡口、みりん、食塩★酢、淡口	ラスク	お菓子
8	月	◆赤米御飯◎鶏肉の梅肉焼き★白和え◇かき玉汁	鶏肉、花かつお、絞豆腐、卵、いりこ(だし)	白米、赤米、白胡麻、砂糖	梅肉、キャベツ、人参、ほうれん草、玉葱、木茸	◎濃口、みりん★味噌、みりん◇淡口、塩	のりおにぎり	粉ふき芋
9	火	◆さび御飯◎魚の味噌焼き★胡瓜の酢の物◇野菜スープ	魚、わかめ、ちりめんじゃこ、鶏ガラ(だし)	白米、もちきび、砂糖	胡瓜、人参、玉葱、トマト、しめじ、パセリ	◎味噌、みりん★酢、淡口◇淡口、塩	ココアケーキ	バナナ
10	水	◆炒り玄米御飯◎肉じゃが★白菜のフレンチサラダ◇納豆●田作り	豚肉、納豆、いりこ	白米、玄米、じゃが芋、砂糖、コーン、油	人参、玉葱、こんにゃく、干椎茸、白菜、水菜、りんご	◎濃口、みりん★酢、淡口、塩、胡椒●酒	バナナ蒸しパン	ふかし芋
11	木	◆麦御飯◎麻婆豆腐★南瓜サラダ◇果物●牛乳	鶏肉、豆腐、牛乳	白米、麦、片栗粉、砂糖、胡麻油、マヨネーズ	生姜、にんにく、干椎茸、にら、南瓜、胡瓜、人参、玉葱、果物	◎味噌、オイスターソース、濃口、みりん★塩、胡椒	韓国風おやき	蒸し南瓜
12	金	◆ひじき御飯◎インディアンフィッシュ★なます◇味噌汁	ひじき、魚、昆布、わかめ、いりこ(だし)	白米、米粉、片栗粉、砂糖	ホールトマト缶、人参、大根、えのき、玉葱	◆淡口、塩◎カレー粉、ケチャップ、ウスターソース★酢、淡口◇味噌	ミルクもち	人参スティック
13	土	◎チキンライス★コールスローサラダ◇果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	五分つき米、コーン、マヨネーズ、いちごジャム	人参、玉葱、キャベツ、果物	◎ケチャップ、コンソメ★酢	サクサククッキー	お菓子
15	月	《七五三》◆赤飯◎タンドリーチキン★切干大根の煮物◇味噌汁	鶏肉、小豆、ヨーグルト、あげ、豆腐、いりこ(だし)	白米、砂糖、じゃが芋	切干大根、人参、こんにゃく、干椎茸、玉葱	◆塩◎ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、塩、胡椒★濃口、みりん◇味噌	バイクドじゃが	りんご
16	火	◆さび御飯◎魚の照り焼き★春雨サラダ◇すまし汁	魚、いりこ(だし)	白米、もちきび、春雨、コーン、マヨネーズ、砂糖	胡瓜、人参、えのき、玉葱、ねぎ、干椎茸	◎濃口、みりん★淡口、酢◇淡口、塩	ナポリタン	粉ふき芋
17	水	◆五分つき御飯◎ポトフ★もやしのナムル	豚肉、鶏ガラ(だし)、ちりめんじゃこ	五分つき米、胡麻油、じゃが芋	人参、玉葱、キャベツ、もやし、小松菜	◎淡口、塩★淡口	レーズンケーキ	蒸し南瓜
18	木	◆そぼろ御飯★信田和え◇果物●牛乳	鶏肉、あげ、牛乳	白米、赤米、黒米、コーン、すり胡麻、砂糖	こんにゃく、キャベツ、果物	◆酒、味噌、濃口、みりん★淡口	蒸しまんじゅう	マカロニきな粉
19	金	◆炒り玄米御飯◎ちくわの磯辺揚げ★クリームチーズ和え◇うどん汁	ちくわ、青のり、クリームチーズ、いりこ(だし)	白米、玄米、てんぷら粉、うどん麺	さつま芋、人参、パセリ、玉葱、干椎茸	★塩、胡椒◇淡口、塩	米粉クッキー黒糖	ふかし芋
20	土	◎焼きそば★ゆかり和え◇果物●ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	焼きそば麺、いちごジャム	人参、玉葱、キャベツ、もやし、胡瓜、果物	◎ソース★ゆかり	ミルクもち	お菓子
22	月	◆赤米御飯◎魚のチーズパン粉焼き★うの花サラダ◇味噌汁	魚、おから、粉チーズ、あげ、いりこ(だし)	白米、赤米、オリーブ油、パン粉、砂糖、マヨネーズ、油	人参、玉葱、胡瓜、南瓜	◎塩、胡椒★淡口、酢、塩、胡椒◇味噌	おかかおにぎり	蒸し南瓜
23	火	勤労感謝の日						
24	水	◆五分つき御飯◎すき焼き風★梅肉和え◇田作り	豚肉、厚揚げ、ちりめんじゃこ、花かつお、いりこ	五分つき米、砂糖	白菜、人参、玉葱、こんにゃく、梅肉、干椎茸、キャベツ	◎濃口、みりん★酢、みりん◇酒	ハムチーズ蒸しパン	バナナ
25	木	◎カレーライス★中華サラダ◇果物●牛乳	鶏肉、牛乳	白米、赤米、黒米、じゃが芋、カレーウ、コーン、砂糖、胡麻油	人参、玉葱、レタス、キャベツ、胡瓜、果物	◎ケチャップ、濃口★濃口、酢	ラスク	ミルクもち
26	金	《お誕生日メニュー》◆夕焼御飯◎鶏肉の唐揚げ★ナポリタン●野菜サラダ◇かき玉汁◇みかんジュース	昆布、ちりめんじゃこ、鶏肉、卵、いりこ(だし)	白米、片栗粉、スパゲティ麺、コーン、砂糖	人参、おろしにんにく、レタス、大根、玉葱、えのき	◆淡口、塩◎酒、醤油麹★ケチャップ●酢、淡口◇淡口、塩	水ようかんお菓子	人参スティック
27	土	◎ドライカレー★野菜サラダ◇果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	五分つき米、カレーウ、コーン、砂糖、油、いちごジャム	人参、玉葱、レタス、胡瓜、果物	◎ケチャップ★酢、淡口	ラスク	お菓子
29	月	◆古代米御飯◎豆腐ハンバーグ★伴三糸◇すまし汁	鶏肉、絞豆腐、ハム、わかめ、いりこ(だし)	白米、黒米、片栗粉、砂糖、春雨、じゃが芋	玉葱、キャベツ、人参、しめじ	◎濃口、みりん、酒、塩★淡口、酢◇淡口、塩	りんごケーキ	マカロニきな粉
30	火	◆さび御飯◎魚のマーマレード焼き★塩昆布和え◇味噌汁	魚、塩昆布、花かつお、あげ	白米、もちきび、砂糖	胡瓜、大根、キャベツ、もやし	◎マーマレード、濃口★濃口、みりん◇味噌	焼きそば	粉ふき芋