



# 11月献立予定表



みそらこども園

日/曜	昼食	未満児おやつ (3時おやつ ☆は手作り)				主な材料名 (昼食・3時おやつ)			
		3時おやつ (☆は手作り)	熱どかになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 (水)	チャンポン アセロラゼリー 千切大根の酢の物 じゃがバター いりこ	スポロン 牛乳 ☆ザッハトルテ	中華めん、じゃがいも、グラニュー糖、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆乳、卵、えび、バター、さつま揚げ、かまぼこ、生クリーム、いりこ	アセロラゼリース、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、千切りだいこん、アガー、中ねぎ	みりん、酒、しょうゆ、オイスターソース、酢、パセリ粉、塩、こしょう			
02 (木)	ゆかりごはん ★魚のもみじ焼き 和風サラダ 春雨スープ	チーズ 果物 野菜ジュース 牛乳 ★お好み焼き	米、ながいも、小麦粉、押麦、マヨネーズ、はるさめ、油	牛乳、白身魚、卵、低脂肪、いか、脱脂粉乳、豚ひき肉、みそ、かつおパック、鶏肉	りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、レタス、キャベツ、パプリカ、わかめ、中ねぎ、わかめ、あおのり	お好み焼きソース、酢、中華スープ、しょうゆ、こしょう			
04 (土)	ごはん ★大豆入りハヤシライス ★ブロッコリーサラダ アーモンドいりこ	フルーツゼリー 牛乳 N1ヨーグルト	米、じゃがいも、マヨネーズ、グラニュー糖、砂糖、油	牛肉、だいず、脱脂粉乳、いりこ、アーモンドダイス	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、しめじ、コーン、もも、みかん、パイナップル、アガー	ハヤシルウ、ワイン、ケチャップ、しょうゆ、みりん、塩、こしょう			
06 (月)	麦ごはん 八宝菜 きんぴらごぼう ぎょうざ	青のりいりこ 黄色いゼリー ぶどうジュース 牛乳 ☆チーズ入りじゃがナゲット	米、じゃがいも、片栗粉、押麦、こんにゃく、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ、いりこ、いか(冷凍)、ごま	はくさい、野菜ジュース(黄)、切りごぼう、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、いんげん、アガー、きんぴら、あおのり	酒、しょうゆ、みりん、酢、コンソメ、こしょう、塩			
07 (火)	ごはん 白身魚のケチャップあん ひじきジャポネサラダ キャベツのみそ汁	果物 牛乳 ヤクルト ☆スイートポテト	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ねりごま、油	白身魚、味噌、バター、ハム、煮干し、油揚げ、卵、ごま、豆乳、鶏肉、花かつお	バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、たまねぎ、芽ひじき、オレンジ	ケチャップ、酢、酒、だし汁、しょうゆ、塩			
08 (水)	雑穀ごはん 手羽元のクリーム煮 チンゲン菜といかのナムル かきたま汁	アップルゼリー 野菜ジュース 牛乳 ★小倉蒸しパン	米、小麦粉、ざつこく、グラニュー糖、ごま油、砂糖	牛乳、手羽元、卵、低脂肪、小豆、いか、バター、煮干し、脱脂粉乳、花かつお、鶏肉	りんごジュース、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、もやし、にんじん、小ねぎ、アガー	しょうゆ、みりん、こしょう			
09 (木)	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 揚げと千切り野菜の和え物 レタススープ	果物 スポロン 牛乳 ☆おからクッキー	米、小麦粉、押麦、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、バター、おから、すし揚げ、卵、ごま	オレンジ、たまねぎ、レタス、だいこん、きゅうり、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、みりん			
10 (金)	★ジャージャー麺 甘酢れんこん ★コーンスープ いりこ	グレープゼリー リンゴジュース 牛乳 ☆フロランタンケーキ	中華めん、砂糖、グラニュー糖、小麦粉、はちみつ	牛乳、豚ひき肉、脱脂粉乳、ハチ味噌、バター、ハム、卵、アーモンドスライス、生クリーム、アーモンド、いりこ	ぶどうジュース、たまねぎ、クリームコーン、コーン、れんこん、きゅうり、えのきたけ、にんじん、なす、パプリカ、中ねぎ	酢、コンソメ、トウバンジャン、パセリ粉			
11 (土)	ごはん 牛肉と里芋の中華風煮 ★ペーコンポテトサラダ きのこのスープ	果物 牛乳 N1ヨーグルト	米、さといも、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、ペーコン、脱脂粉乳	ホワイトフルーツ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、コーン、いんげん、小ねぎ、バナナ	オイスターソース、酒、おろししょうが、しょうゆ			
13 (月)	ごはん ★マカロニグラタン きゅうりの酢の物 ワカメスープ	いりこ マンゴーゼリー 牛乳 ☆ヨーグルトプリン	米、グラニュー糖、小麦粉、マカロニ、砂糖、はるさめ、油	ヨーグルト、牛乳、鶏肉、チーズ、バター、脱脂粉乳、ごま、いりこ	たまねぎ、マンゴージュース、きゅうり、わかめ、にんじん、しめじ、アガー、えのきたけ、コーン、小ねぎ	酢、しょうゆ、コンソメ			
14 (火)	御正忌	リンゴジュース 牛乳 ☆昆布じゃこおにぎり	米	牛乳、しらす干し	塩こんぶ				
15 (水)	赤飯 鮭のちゃんちゃん焼き コロコロマリネ ベジタブルゼリー	オニオンスープ オレンジジュース 牛乳 ☆芋栗蒸ししょうかん	米、もち米、さつまいも、砂糖、油、小麦粉、グラニュー糖、片栗粉	牛乳、鮭、こしあん、ハム、くり、小豆、ハチ味噌、みそ	野菜ジュース、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、にんじん、きゅうり、キャベツ、アガー	酢、コンソメ、みりん、しょうゆ、酒、塩、パセリ粉、こしょう			
16 (木)	肉うどん ★ごぼうとちくわのサラダ レバーのケチャップ煮 カレー粉いりこ	果物 ぶどうジュース 牛乳 ★肉まん	うどん、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、はるさめ、マーガリン、ごま油	牛乳、鶏レバー、牛肉、なると、いりこ、脱脂粉乳、煮干し、豚ひき肉、花かつお	りんご、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、コーン、にんじん、小ねぎ、キャベツ、わかめ、しいたけ、ねぎ、たけのこ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、おろしにんにく、おろししょうが、ドライイースト、塩、カレー粉、こしょう			

★はスキムミルクを使用しています。

■は新メニューです。

・ご飯に押し麦を使用しています。

園で使用しているお米は「大分県産米」です。

日/曜	昼食	未満児おやつ (3時おやつ ☆は手作り)				主な材料名 (昼食・3時おやつ)			
		3時おやつ (☆は手作り)	熱どかになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
17 (金)	遠足 お弁当の日	野菜ジュース ヤクルト 遠足お菓子							
18 (土)	麦ごはん 春雨のチャプチェ 青菜のしらす和え 納豆汁	茶碗蒸し 果物 牛乳 N1ヨーグルト	米、押麦、はるさめ、砂糖、ごま油	牛肉、納豆、卵、かまぼこ、味噌、しらす干し、煮干し	ゴールドキウイ、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、にんじん、もやし、しめじ、わかめ、しいたけ、にら、小ねぎ	だし汁、酒、しょうゆ、トウバンジャン、おろしにんにく、おろししょうが			
20 (月)	もち麦ごはん 鶏肉と根菜の甘酢炒め 切干と高野豆腐の煮つけ しいたけと卵のスープ	ごまいりこ 果物 リンゴジュース 牛乳 ★ペーコンエビ	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、小麦粉、片栗粉、	牛乳、鶏肉、卵、ペーコン、いりこ、脱脂粉乳、高野豆腐、ごま	みかん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、れんこん、切り干しだいこん	しょうゆ、酢、みりん、ドライイースト、塩			
21 (火)	雑穀ごはん 白身魚の香味だれ きゅうりとかにかまのナムルのっぺい汁	カルピスゼリー 紫の野菜ジュース 牛乳 ☆丸ぼうろ	米、小麦粉、さといも、砂糖、ざつこく、片栗粉、グラニュー糖、ごま油、はちみつ、油	牛乳、白身魚、豚肉、カルピス、卵、かにかま、煮干し、油揚げ、花かつお	もやし、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、アガー	しょうゆ、酢、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが			
22 (水)	ハッピーランチデー	スポロン プリン							
24 (金)	ひき肉ともやしのみそラーメン ★かぼちゃサラダ レバーの甘辛煮 チーズ	リンゴジュース 牛乳 きのこの炊き込みおにぎり	中華めん、米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、グラニュー糖、油、ごま油	牛乳、鶏レバー、豚ひき肉、牛ひき肉、ハチ味噌、なると、脱脂粉乳	メロンジュース、もやし、コーン、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、エリンギ、しめじ、にんじん、まいたけ、小ねぎ	ラーメンスープ、酒、しょうゆ、しょうゆ、和風だし、おろしにんにく、おろししょうが、トウバンジャン、こしょう			
25 (土)	麦ごはん 豚肉とごぼうの炒め煮 白あえ 芋煮汁	いりこ 果物 牛乳 N1ヨーグルト	米、さといも、こんにゃく、押麦、砂糖、しらす干し	豚肉、豆腐、さつまいも、みそ、花かつお、ごま、いりこ	バナナ、ごぼう、だいこん、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、長ねぎ、さやえんどう、芽ひじき、オレンジ	しょうゆ、みりん、酒			
27 (月)	ナポリタン キャベツサラダ ★ほうれん草とコーンのチャウダー ミックスメリ	野菜ジュース 牛乳 ★モンブラン	スパゲティ、じゃがいも、小麦粉、グラニュー糖、三温糖、油、オリーブ油、粉糖	ペーコン、バター、脱脂粉乳、生クリーム、卵、ハム、くろり、牛乳、チーズ	たまねぎ、りんごジュース、トマト缶、キャベツ、きゅうり、マンゴージュース、コーン、ほうれんそう、ピーマン、にんじん	ケチャップ、酢、コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう			
28 (火)	麦ごはん 鶏肉のマーマレード焼き パンスー 白菜のみそ汁	おかかいりこ 果物 牛乳 ☆揚げゴマ団子	米、白玉粉、押麦、砂糖、油、はるさめ、ごま油	牛乳、鶏肉、あん、味噌、ハム、煮干し、油揚げ、ごま、かつおパック	キウイフルーツ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、マーマレード、バナナ	酒、酢、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、こしょう			
29 (水)	ごはん 豆腐のまさご揚げ もやしの梅和え 沢煮椀	果物 牛乳 野菜ジュース ☆ハムエッグパイ	米、マヨネーズ、油、砂糖	絞り豆腐、鶏ひき肉、豚肉、卵、えび、ハム、しらす干し、ツナ缶、煮干し、花かつお	みかん、にんじん、もやし、きゅうり、たまねぎ、切りごぼう、たけのこ、しいたけ、グリーンピース、小ねぎ、梅肉	しょうゆ、酒、ほんだし			
30 (木)	麦ごはん サバのみそ煮 ★大根とツナのサラダ ☆ワンタン風スープ	チーズ モモゼリー ぶどうジュース 牛乳 ★焼きカレーパン	米、小麦粉、押麦、パン粉、グラニュー糖、しょうまいの味噌、みそ、卵、バター、油	さば、豚ひき肉、牛乳、脱脂粉乳、ツナ缶、牛ひき肉、ハチ味噌、みそ、卵、バター	だいこん、はくさい、きゅうり、桃、にんじん、たまねぎ、コーン、小ねぎ、しいたけ、アガー	みりん、しょうゆ、おろししょうが、塩、ドライイースト、こしょう			

## まんまる一おより

14日(火)は御正忌です。御正忌メニュー、おときを園で食べます。

17日(金)は、遠足のためお弁当の日です。準備をおねがいします。

