



11月献立表



愛染幼稚園 つくし組

日	曜日	献立名	ざ い り ょ う			手作りおやつ
			赤く血や肉になる	緑のからだの調子を整える	黄く力や体温となる	
1	水	ミートスパゲティ ビーンズサラダ スープ 果物 (オレンジ)	合ミンチ 大豆水煮,ツナ缶	ピーマン,玉ねぎ,人参,トマト 人参,キャベツ,コーン 白菜, 小松菜 オレンジ	スパゲッティ	ポテトボール
2	木	ご飯 おでん じゃこ和え 味噌汁	鶏肉,ちくわ,厚揚げ ちりめん	板こんにやく,大根,人参 三度豆,白菜,しめじ 玉ねぎ	米	さつまいも
3	金	文化の日				
4	土	五日チャーハン ビーフンスープ ゼリー	豚肉	玉ねぎ,コーン,人参,ねぎ ほうれん草,人参 ゼリー	米 ビーフン	
6	月	ご飯 赤魚の煮付け 白和え すまし汁	赤魚 木綿豆腐	ほうれん草,糸こんにゃく,人参 わかめ	米 そうめん	ウインナー蒸しパン
7	火	カレーライス キャベツとごぼうのサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉,スキムミルク ヨーグルト	玉ねぎ,人参 ごぼう,キャベツ,コーン,人参 パイナップル,バナナ	米,じゃがいも	
8	水	ご飯 ポークチャップ スパゲティサラダ スープ チーズ	豚肉 チーズ	玉ねぎ,グリーンピース 人参,きゅうり キャベツ, コーン	米 スパゲッティ	大学かぼちゃ
9	木	ご飯 ささみの煮物 煮浸し 味噌汁	ささみ 厚揚げ	白菜,人参 玉ねぎ	米 さつまいも	
10	金	中華丼 三色和え 味噌汁 果物 (りんご)	豚肉,ナルト	玉ねぎ,キャベツ,人参,しいたけ もやし,チンゲンサイ,人参 ねぎ りんご	米 切り餅	人参ブリッツ
11	土	コーンラーメン 果物 (バナナ)	豚肉,ナルト	ほうれん草,玉ねぎ,コーン バナナ	ラーメン	
13	月	ご飯 白身魚のもみじ焼き じゃが芋のそぼろあんかけ なめこ汁	ホキ 鶏ミンチ 木綿豆腐	人参 三度豆,玉ねぎ なめこ,ねぎ	米 じゃがいも	きなこクリームサンド
14	火	ロールパン 南瓜ときこのクリームシチュー フランク入り野菜ソテー 果物 (オレンジ)	鶏肉,牛乳 ウイニー	南瓜,しめじ,えのきだけ,人参,玉ねぎ キャベツ,もやし,コーン,人参 オレンジ	パン	
15	水	ご飯 厚揚げと豚肉の金平煮 ビーフンソテー わかめ汁	厚揚げ,豚肉 ちくわ 玉子	ごぼう,人参,玉ねぎ,グリーンピース もやし,人参,ピーマン わかめ	米 ビーフン	バナナスコーン
16	木	さつまいもご飯 ふくさ焼き玉子 カリフラワーと柿のサラダ 味噌汁	玉子,木綿豆腐 うすあげ	玉ねぎ,人参,グリーンピース,しいたけ カリフラワー,ブロッコリー,柿 もやし	米,さつまいも	
17	金	焼きそば のり和え 果物 (バナナ)	豚肉	キャベツ,玉ねぎ,人参,ピーマン 白菜,きゅうり,人参,ささみのり バナナ	焼きそば種	パンナコッタ
18	土	豚丼 春雨スープ 果物 (りんご)	豚肉	玉ねぎ,しめじ,三度豆,人参 ほうれん草,人参 りんご	春雨	
20	月	親子丼 南瓜の金平 味噌汁 チーズ	鶏肉,ナルト,玉子 チーズ	玉ねぎ,人参,ねぎ 南瓜,ピーマン 小松菜	米 そうめん	セザミトースト
21	火	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 大根なます 中華スープ	豚肉	玉ねぎ,しいたけ,赤パプリカ,ニラ 大根,人参,きゅうり 白菜,しめじ	米	
22	水	ご飯 豆腐だんごの和風あんかけ カニサラダ 味噌汁	ツナ缶,木綿豆腐,玉子 カニカマ	しいたけ,玉ねぎ,人参,ピーマン キャベツ,ブロッコリー, コーン 白菜,わかめ	米	スイートポテト
23	木	勤労感謝の日				
24	金	イエローロール 鮭のチーズ焼き コロコロサラダ コーンポタージュ 果物 (りんご)	サケ,チーズ 牛乳	パセリ きゅうり,人参 コーン,玉ねぎ りんご	パン じゃがいも	おはぎ
25	土	わかめうどん 果物 (オレンジ)	鶏肉,うすあげ	わかめ,玉ねぎ,人参 オレンジ	うどん	
27	月	ご飯 メバルの照焼き 千切大根の煮物 味噌汁	メバル さつまあげ	千切り大根,人参,グリーンピース しめじ	米 切り餅	チヂミ
28	火	ご飯 肉じゃが ごま和え かき玉汁	牛肉 ちくわ 玉子	玉ねぎ,人参,糸こんにゃく,グリーンピース キャベツ,きゅうり ねぎ	米 じゃがいも	
29	水	☆お誕生会☆ ピラフ ササミフライ フレンチサラダ スープ チーズ	ウイニー ささみ チーズ	玉ねぎ,人参,三度豆 白菜,きゅうり,人参 もやし,コーン,わかめ	米	ピーチケーキ
30	木	カレーうどん 味噌おかか和え 果物 (みかん)	豚肉,うすあげ	玉ねぎ,人参,ねぎ 小松菜,もやし,人参 みかん	うどん	