

11月 献立表

まっ子保育園 平成30年度

		1回食	主な食材	2回食	主な食材
1	木	ご飯 鶏肉のトマト煮 白菜ごま和え 味噌汁	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 トマト 白菜 鰹節 なめこ 葱	のりおにぎり 蓮根の土佐煮 なすの糠漬け 味噌スープ	のり 蓮根 鰹節 なす
2	金	ご飯 カレイの煮つけ ひじき五目煮 味噌汁	カレイ ひじき 大豆 牛蒡 人参 あげ 蒟蒻 かぶ 高野豆腐	焼きいも だんご汁	さつまいも 小麦粉 豚肉 牛蒡 人参 しめじ みそ
3	土				
4	日				
5	月	ご飯 豚肉の生姜焼き 糸寒天サラダ 味噌汁	豚肉 生姜 糸寒天 きゃべつ 胡瓜 わかめ 大根 あげ	ふりかけおにぎり スルメ 人参スティック 味噌スープ	煮干し ごま 青のり スルメ 人参
6	火	ご飯 鮭の焼き浸し ナムル風お浸し 味噌汁	鮭 小松菜 もやし 人参 玉葱 わかめ	ゆかりおにぎり 青のり粉ふき芋 カレー煮干し 味噌スープ	ゆかり じゃがいも 青のり 煮干し カレー粉
7	水	ご飯 厚揚げ きゃべつの梅肉和え 味噌汁	厚揚げ 万能葱 鰹節 きゃべつ じゃこ 梅干し さつま芋 えのき	みそおにぎり 干しいも かぶのぬか漬け 麦茶	みそ 干しいも かぶ
8	木	ご飯 手羽元と大根煮 刻み昆布煮 味噌汁	手羽元 大根 刻み昆布 人参 あげ もやし ふ	マカロニきな粉 カリカリ煮干し ブロッコリーしらす和 味噌スープ	マカロニ きな粉 煮干しカレー粉 ブロッコリー しらす
9	金	ご飯 プリの照り焼 ほうれん草の白和え 味噌汁	プリ 生姜 豆腐 ほうれん草 人参 蒟蒻 ごま 里芋 葱	じゃこおにぎり 牛蒡の土佐煮 酢昆布 味噌スープ	じゃこ 牛蒡 鰹節 昆布 酢
10	土	ご飯 筑前煮 もやしのお浸し 味噌汁	鶏肉 里芋 大根 人参 牛蒡 蓮根 もやし 鰹節 わかめ ふ	きのこうどん	うどん 椎茸 しめじ 舞茸 あげ 葱
11	日				
12	月	ご飯 高野豆腐のいんろう煮 小松菜のお浸し 味噌汁	高野豆腐 豚肉 いんげん あげ 小松菜 鰹節 きゃべつ しめじ	梅干しおにぎり カレー煮干し パリパリ油揚げ 味噌スープ	梅干し 煮干し カレー粉 あげ
13	火	ご飯 カジキの煮つけ 刻み昆布煮 のっぺい汁	カジキ 刻み昆布 人参 あげ 大根 人参 椎茸 葱	おかかおにぎり 大根のツナ煮 味噌スープ	鰹節 大根 ツナ
14	水	ご飯 ほうれん草の納豆和え 切干大根煮 糠漬け 春雨スープ	納豆 ほうれん草 切干大根 人参 あげ 人参 春雨 白菜 椎茸	しらすおにぎり 里芋煮 カリカリ煮干し 味噌スープ	しらす 里芋 煮干し 青のり
15	木	ご飯 鶏肉のトマト煮 白菜ごま和え 味噌汁	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 トマト 白菜 鰹節 なめこ 葱	のりおにぎり 蓮根の土佐煮 なすの糠漬け 味噌スープ	のり 蓮根 鰹節 なす
16	金	ご飯 カレイの煮つけ ひじき五目煮 味噌汁	カレイ ひじき 大豆 牛蒡 人参 あげ 蒟蒻 かぶ 高野豆腐	ふかしいも 麦茶	さつまいも
17	土	じゃこチャーハン 野菜の酢漬け わかめスープ	じゃこ 人参 葱 胡瓜 人参 わかめ	根菜うどん	うどん 牛蒡 人参 あげ
18	日				
19	月	ご飯 豚肉の生姜焼き 糸寒天サラダ 味噌汁	豚肉 生姜 糸寒天 きゃべつ 胡瓜 わかめ 大根 あげ	ふりかけおにぎり スルメ 人参スティック 味噌スープ	煮干し ごま 青のり スルメ 人参
20	火	ご飯 鮭の焼き浸し ナムル風お浸し 味噌汁	鮭 小松菜 もやし 人参 玉葱 わかめ	ゆかりおにぎり 青のり粉ふき芋 カレー煮干し 味噌スープ	ゆかり じゃがいも 青のり 煮干し カレー粉
21	水	ご飯 厚揚げ きゃべつの梅肉和え 味噌汁	厚揚げ 万能葱 鰹節 きゃべつ じゃこ 梅干し さつま芋 えのき	みそおにぎり 干しいも かぶのぬか漬け 麦茶	みそ 干しいも かぶ
22	木	ご飯 鶏のさっぱり煮 刻み昆布煮 味噌汁	手羽元 生姜 刻み昆布 人参 あげ もやし ふ	マカロニきな粉 カリカリ煮干し ブロッコリーしらす和 味噌スープ	マカロニ きな粉 煮干しカレー粉 ブロッコリー しらす
23	金				
24	土	ご飯 筑前煮 もやしのお浸し 味噌汁	鶏肉 里芋 大根 人参 牛蒡 蓮根 もやし 鰹節 わかめ ふ	きのこうどん	うどん 椎茸 しめじ 舞茸 あげ 葱
25	日				
26	月	ご飯 高野豆腐のいんろう煮 小松菜のお浸し 味噌汁	高野豆腐 豚肉 いんげん あげ 小松菜 鰹節 きゃべつ しめじ	梅干しおにぎり カレー煮干し パリパリ油揚げ 味噌スープ	梅干し 煮干し カレー粉 あげ
27	火	ご飯 カジキの煮つけ 刻み昆布煮 のっぺい汁	カジキ 刻み昆布 人参 あげ 大根 人参 椎茸 葱	おかかおにぎり 大根のツナ煮 味噌スープ	鰹節 大根 ツナ
28	水	ご飯 ほうれん草の納豆和え 切干大根煮 糠漬け 春雨スープ	納豆 ほうれん草 切干大根 人参 あげ 人参 春雨 白菜 椎茸	しらすおにぎり 里芋煮 カリカリ煮干し 味噌スープ	しらす 里芋 煮干し 青のり
29	木	ご飯 鶏肉のトマト煮 白菜ごま和え 味噌汁	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 トマト 白菜 鰹節 なめこ 葱	のりおにぎり 蓮根の土佐煮 なすの糠漬け 味噌スープ	のり 蓮根 鰹節 なす
30	金	ご飯 カレイの煮つけ ひじき五目煮 味噌汁	カレイ ひじき 大豆 牛蒡 人参 あげ 蒟蒻 かぶ 高野豆腐	ふかしいも 麦茶	さつまいも
×	×				

食材の都合によりメニューが変更になることもあります。

中期食 11月 献立表

麦っ子保育園 平成30年度

		1回食	主な食材	2回食	主な食材
1	木	おかゆ 鶏肉煮 じゃがいも煮 白菜煮	鶏肉 じゃがいも 白菜	きなこがゆ 人参煮 玉ねぎ煮	きなこ 人参 玉ねぎ
2	金	おかゆ カレイ煮 人参煮 ひじき煮	カレイ 人参 ひじき	煮込みうどん	うどん 人参 しめじ
3	土	/	/	/	/
4	日	/	/	/	/
5	月	おかゆ ササミ煮 きやべつ煮 かぼちゃ煮	ササミ きやべつ かぼちゃ	おかゆ タラ煮 人参煮 大根煮	タラ 人参 大根
6	火	おかゆ サケ煮 小松菜煮 かぶ煮	サケ 小松菜 かぶ	おかゆ タイ煮 じゃがいも煮 玉ねぎ煮	タイ じゃがいも 玉ねぎ
7	水	おかゆ 豆腐煮 きやべつ煮 なす煮	豆腐 きやべつ なす	おかゆ カレイ煮 かぶ煮 さつまいも煮	カレイ かぶ さつまいも
8	木	おかゆ 鶏肉と大根煮 人参煮	鶏肉 大根 人参	きなこがゆ ブロccoliー煮 かぼちゃ煮	きなこ ブロccoliー かぼちゃ
9	金	おかゆ サケ煮 ほうれん草煮 じゃがいも煮	サケ ほうれん草 じゃがいも	しらすがゆ 人参煮 玉ねぎ煮	しらす 人参 玉ねぎ
10	土	おかゆ 大根と人参のそぼろ煮	鶏ひき 大根 人参	煮込みうどん	うどん しめじ 葱
11	日	/	/	/	/
12	月	おかゆ ササミ煮 玉ねぎ煮 小松菜煮	ササミ 玉ねぎ 小松菜	おかゆ タラ煮 玉ねぎ煮 さつまいも煮	タラ 玉ねぎ さつまいも
13	火	おかゆ カジキ煮 かぶ煮 かぼちゃ煮	カジキ かぶ かぼちゃ	おかゆ 大根のツナ煮 いんげん煮	ツナ 大根 いんげん
14	水	おかゆ 豆腐煮 ほうれん草煮 人参煮	豆腐 ほうれん草 人参	しらすがゆ なす煮 じゃがいも煮	しらす なす じゃがいも
15	木	おかゆ 鶏肉煮 じゃがいも煮 白菜煮	鶏肉 じゃがいも 白菜	きなこがゆ 人参煮 玉ねぎ煮	きなこ 人参 玉ねぎ
16	金	おかゆ カレイ煮 人参煮 ひじき煮	カレイ 人参 ひじき	煮込みうどん	うどん さつまいも 人参
17	土	煮込みうどん	うどん 玉ねぎ 人参	おじや	しらす ねぎ 人参
18	日	/	/	/	/
19	月	おかゆ ササミ煮 きやべつ煮 かぼちゃ煮	ササミ きやべつ かぼちゃ	おかゆ タラ煮 人参煮 大根煮	タラ 人参 大根
20	火	おかゆ サケ煮 小松菜煮 かぶ煮	サケ 小松菜 かぶ	おかゆ タイ煮 じゃがいも煮 玉ねぎ煮	タイ じゃがいも 玉ねぎ
21	水	おかゆ 豆腐煮 きやべつ煮 なす煮	豆腐 きやべつ なす	おかゆ カレイ煮 かぶ煮 さつまいも煮	カレイ かぶ さつまいも
22	木	おかゆ 鶏肉と大根煮 人参煮	鶏肉 大根 人参	きなこがゆ ブロccoliー煮 かぼちゃ煮	きなこ ブロccoliー かぼちゃ
23	金	/	/	/	/
24	土	おかゆ 大根と人参のそぼろ煮	鶏ひき 大根 人参	煮込みうどん	うどん しめじ 葱
25	日	/	/	/	/
26	月	おかゆ ササミ煮 玉ねぎ煮 小松菜煮	ササミ 玉ねぎ 小松菜	おかゆ タラ煮 玉ねぎ煮 さつまいも煮	タラ 玉ねぎ さつまいも
27	火	おかゆ カジキ煮 かぶ煮 かぼちゃ煮	カジキ かぶ かぼちゃ	おかゆ 大根のツナ煮 いんげん煮	ツナ 大根 いんげん
28	水	おかゆ 豆腐煮 ほうれん草煮 人参煮	豆腐 ほうれん草 人参	しらすがゆ なす煮 じゃがいも煮	しらす なす じゃがいも
29	木	おかゆ 鶏肉煮 じゃがいも煮 白菜煮	鶏肉 じゃがいも 白菜	きなこがゆ 人参煮 玉ねぎ煮	きなこ 人参 玉ねぎ
30	金	おかゆ カレイ煮 人参煮 ひじき煮	カレイ 人参 ひじき	煮込みうどん	うどん さつまいも 人参
×	×	/	/	/	/

食材の都合によりメニューが変更になることもあります。

後期食 11月 献立表

麦っ子保育園 平成30年度

		1回食	主な食材	2回食	主な食材
1	木	おかゆ 鶏肉のトマト煮 ふの味噌汁	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ トマト 白菜 ふ	きな粉がゆ 人参煮 玉ねぎ煮 味噌スープ	きな粉 人参 玉ねぎ
2	金	おかゆ カレイ煮 ひじき煮 かぶの味噌汁	カレイ ひじき かぶ	団子汁	小麦粉 豚肉 人参 しめじ
3	土				
4	日				
5	月	おかゆ ササミ煮 きゃべつ煮 かぼちゃ煮 大根の味噌汁	ササミ きゃべつ かぼちゃ 大根	おかゆ タラ煮 人参煮 大根煮 味噌スープ	タラ 人参 大根
6	火	おかゆ サケ煮 小松菜煮 かぶ煮 玉ねぎの味噌汁	サケ 小松菜 かぶ 玉ねぎ	おかゆ タイ煮 じゃがいも煮 玉葱煮 味噌スープ	タイ じゃがいも 玉ねぎ
7	水	おかゆ 豆腐煮 きゃべつ煮 なす煮 さつまいもの味噌汁	豆腐 きゃべつ なす さつまいも	おかゆ カレイ煮 かぶ煮 さつまいも煮 味噌スープ	カレイ かぶ さつまいも
8	木	おかゆ 鶏肉と大根煮 人参煮 ふの味噌汁	鶏肉 大根 人参 ふ	きな粉がゆ ブロッコリー煮 かぼちゃ煮 味噌スープ	きな粉 ブロッコリー かぼちゃ
9	金	おかゆ サケ煮 ほうれん草 じゃがいも煮 里芋の味噌汁	サケ ほうれん草 じゃがいも 里芋	しらすがゆ 人参煮 玉ねぎ煮 味噌スープ	しらす 人参 玉ねぎ
10	土	おかゆ 大根と人参のそぼろ煮 わかめの味噌汁	鶏ひき 大根 人参 わかめ	煮込みうどん	うどん しめじ 葱
11	日				
12	月	おかゆ 高野豆腐のいんろう煮 小松菜煮 きゃべつの味噌汁	豚肉 高野豆腐 いんげん 小松菜 きゃべつ	おかゆ タラ煮 玉ねぎ煮 さつまいも煮 味噌スープ	タラ 玉ねぎ さつまいも
13	火	おかゆ カジキ煮 かぶ煮 かぼちゃ煮 大根の味噌汁	カジキ かぶ かぼちゃ 大根	おかゆ 大根のツナ煮 いんげん煮 味噌スープ	ツナ 大根 いんげん
14	水	おかゆ 豆腐煮 ほうれん草煮 切干大根煮 白菜スープ	豆腐 ほうれん草 切干大根 人参 白菜	しらすがゆ なす煮 じゃがいも煮 味噌スープ	しらす なす じゃがいも
15	木	おかゆ 鶏肉のトマト煮 ふの味噌汁	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ トマト 白菜 ふ	きな粉がゆ 人参煮 玉ねぎ煮 味噌スープ	きな粉 人参 玉ねぎ
16	金	おかゆ カレイ煮 ひじきの煮物 かぶの味噌汁	カレイ ひじき 人参 かぶ	煮込みうどん	うどん さつまいも 人参
17	土	煮込みうどん	うどん 玉ねぎ 人参	おじや	しらす 葱 人参
18	日				
19	月	おかゆ ササミ煮 きゃべつ煮 かぼちゃ煮 大根の味噌汁	ササミ きゃべつ かぼちゃ 大根	おかゆ タラ煮 人参煮 大根煮 味噌スープ	タラ 人参 大根
20	火	おかゆ サケ煮 小松菜煮 かぶ煮 玉ねぎの味噌汁	サケ 小松菜 かぶ 玉ねぎ	おかゆ タイ煮 じゃがいも煮 玉葱煮 味噌スープ	タイ じゃがいも 玉ねぎ
21	水	おかゆ 豆腐煮 きゃべつ煮 なす煮 さつまいもの味噌汁	豆腐 きゃべつ なす さつまいも	おかゆ カレイ煮 かぶ煮 さつまいも煮 味噌スープ	カレイ かぶ さつまいも
22	木	おかゆ 鶏肉と大根煮 人参煮 ふの味噌汁	鶏肉 大根 人参 ふ	きな粉がゆ ブロッコリー煮 かぼちゃ煮 味噌スープ	きな粉 ブロッコリー かぼちゃ
23	金				
24	土	おかゆ 大根と人参のそぼろ煮 わかめの味噌汁	鶏ひき 大根 人参 わかめ	煮込みうどん	うどん しめじ 葱
25	日				
26	月	おかゆ 高野豆腐のいんろう煮 小松菜煮 きゃべつの味噌汁	豚肉 高野豆腐 いんげん 小松菜 きゃべつ	おかゆ タラ煮 玉ねぎ煮 さつまいも煮 味噌スープ	タラ 玉ねぎ さつまいも
27	火	おかゆ カジキ煮 かぶ煮 かぼちゃ煮 大根の味噌汁	カジキ かぶ かぼちゃ 大根	おかゆ 大根のツナ煮 いんげん煮 味噌スープ	ツナ 大根 いんげん
28	水	おかゆ 豆腐煮 ほうれん草煮 切干大根煮 白菜スープ	豆腐 ほうれん草 切干大根 人参 白菜	しらすがゆ なす煮 じゃがいも煮 味噌スープ	しらす なす じゃがいも
29	木	おかゆ 鶏肉のトマト煮 ふの味噌汁	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ トマト 白菜 ふ	きな粉がゆ 人参煮 玉ねぎ煮 味噌スープ	きな粉 人参 玉ねぎ
30	金	おかゆ カレイ煮 ひじきの煮物 かぶの味噌汁	カレイ ひじき 人参 かぶ	煮込みうどん	うどん さつまいも 人参
×	×				

食材の都合によりメニューが変更になることもあります。