

2024年 11月分献立表

ふらっと保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午 後	
1	金	ごはん 麻婆白菜 小松菜とコーンの和え物 みそ汁(茄子、人参) 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ごま油 干しうどん 揚げ玉	豚ひき肉 みそ 牛乳	乾しいたけ コーン缶詰、ねぎ はくさい、カットわかめ ねぎ、こまつな にんにく、しょうが にんじん、なす	せんべい 麦茶 牛乳 たぬきうどん 麦茶 牛乳		
2	土	鮭とほうれん草のクリームスパゲティ しめじとキャベツのスープ 果物(もも缶) 麦茶	スパゲティ オリーブ油 パン	牛乳 さけ	黄桃缶 コーンクリーム缶詰 キャベツ ほうれん草 ぶなしめじ たまねぎ	クッキー 麦茶 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳		
5	火	ごはん ぶり大根 かぶの甘酢和え みそ汁(キャベツ、ごぼう) 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 バター ポップコーン	みそ ぶり 牛乳	キャベツ ふりかけ ゆかり だいこん しょうが ごぼう きゅうり、かぶ	せんべい 麦茶 牛乳 ポップコーン(醤油バター) 麦茶 牛乳		
6	水	ゆかりごはん 八宝豆腐 みそ汁(里芋、しめじ) 果物(みかん) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 さといも 上白糖	豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳	乾しいたけ チゲンサイ りょくとうもやし たけのこ、たまねぎ みかん、にんじん ぶなしめじ、ゆかり	ビスケット 麦茶 牛乳 みそおにぎり 麦茶 牛乳		
7	木	ごはん 鮭の塩焼き かぼちゃのそぼろあんかけ みそ汁(ほうれん草、玉ねぎ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ドーナツ	鶏ひき肉 みそ さけ 牛乳	ほうれん草 たまねぎ しょうが かぼちゃ	ヨーグルト 麦茶 ドーナツ 麦茶 牛乳		
8	金	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーサラダ(わかめ) みそ汁(なめこ、大根) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油 スパゲティ	鶏肉 ヨーグルト みそ 牛乳 アレルギーフリーパン	ブロッコリー カットわかめ にんにく にんじん なめこ、青ピーマン だいこん、たまねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 おやつナポリタン 麦茶 牛乳		
9	土	あんかけ焼きそば もやしとチンゲン菜のナムル 果物(パイン缶) 麦茶	調合油 蒸し中華めん 白ごま 片栗粉 ごま油 パン	豚ひき肉 牛乳	乾しいたけ パイン缶 チゲンサイ りょくとうもやし はくさい にんじん、たまねぎ	クッキー 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳		
11	月	ロールパン 彩の国シチュー(乳) トマトと胡瓜のサラダ 果物(柿) 麦茶	片栗粉 バター 上白糖 ロールパン オリーブ油 さつまいも、せんべい	鶏肉 牛乳	柿 トマト にんじん たまねぎ きゅうり りんごジュース、寒天	クラッカー 麦茶 牛乳 手作りゼリー(りんご) せんべい 麦茶、牛乳		
12	火	ごはん かじきのねぎ味噌焼き 小松菜と油揚げの煮びたし スープ(しいたけ、白菜) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 オリーブ油	油揚げ めかじき みそ 牛乳 鶏ひき肉	乾しいたけ はくさい ねぎ こまつな しょうが 乾燥ひじき、にんじん	せんべい 麦茶 牛乳 ひじきごはん 麦茶 牛乳		
13	水	ごはん コクうま肉野菜炒め みそ汁(南瓜、いんげん) 果物(パインアップル) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク	豚肉 みそ 牛乳	青ピーマン いんげん パインアップル キャベツ にんじん たまねぎ、かぼちゃ	ビスケット 麦茶 牛乳 コーンフレーク 麦茶 牛乳		
14	木	ごはん 鯖の煮つけ 切干サラダ みそ汁(じゃが芋、えのき) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 じゃがいも バター ホットケーキミックス粉	みそ さば 牛乳	切干大根 にんじん しょうが きゅうり えのきたけ ほうれん草	ヨーグルト 麦茶 ほうれん草蒸しパン 麦茶 牛乳		
15	金	【七五三】 赤飯 鶏のくわ焼き 甘酢れんこん すまし汁(豆腐、わかめ) 麦茶	黒ごま 調合油 精白米 もち米 精白米 うるち米 上白糖 中華めん、ごま油	鶏肉 豆腐 あずき 豚肉 みそ 牛乳	カットわかめ れんこん にんじん コーン缶詰 ほうれん草	せんべい 麦茶 牛乳 味噌ラーメン 麦茶 牛乳		
18	月	豚肉きのこ丼 白菜と春菊のサラダ みそ汁(切干大根、わかめ) 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 オリーブ油 ごま油 クロワッサン、いちごジャム	豚肉 みそ 牛乳	切干大根 乾しいたけ カットわかめ りんご ぶなしめじ、はくさい たまねぎ、しゅんぎく	クラッカー 麦茶 牛乳 クロワッサンいちごジャムサンド 麦茶 牛乳		
30	土	カレーうどん さつま芋のレーズン煮 果物(みかん缶) 麦茶	調合油 片栗粉 干しうどん 上白糖 カレー粉、黒糖パン さつまいも	豚肉 油揚げ 牛乳	みかん缶 干しぶどう にんじん たまねぎ さやいんげん	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳		
19	火	【お誕生日会】 ごはん 鱈のフライ コーンスロー みそ汁(もやし、油揚げ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 小麦粉 乾燥パン粉 上白糖、カレー粉 ノンエッグマヨネーズ	油揚げ みそ たら ホットクリーム 牛乳	コーン缶詰 キャベツ りょくとうもやし にんじん 黄桃缶	せんべい 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 お誕生日ケーキ 麦茶、牛乳		

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。