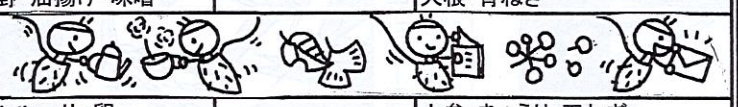
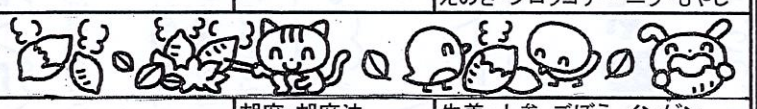
平成28年 11月 献立表

たいようこども園

日	曜	献立名	主な食材 （赤）血や肉を作る	（黄）力や熱になる	（緑）体の調子を整える	おやつ
1	火	鶏ササミのミノムシ揚げ・ゆばサラダ 人参とちくわ煮・小松菜のみそ汁・果物	ササミ・卵・ゆば ハム・ちくわ 油あげ・味噌	じゃが芋・油 小麦粉 フレンチドレッシング	きゅうり・レタス・コーン 人参・しめじ・小松菜・玉ねぎ	アーモンドチュイール 卵白・砂糖・小麦粉・バター スライスアーモンド
2	水	さつま芋ご飯・鰆の味噌マヨ焼き・納豆和え 高野の含め煮・大根のみそ汁・果物	サワラ・白味噌 納豆・海苔の佃煮 高野・油揚げ・味噌	さつま芋 マヨネーズ	玉ねぎ・人参・ほうれん草 いんげん・しめじ 大根・青ねぎ	ミルクわらびもち 牛乳・砂糖・わらびもち粉・きな粉
3	木	文化の日				
4	金	白身魚のフィレオ・春雨とワカメの酢の物 たくあん胡麻和え・もやしスープ・果物	メルルーサ・卵 粉チーズ・カニカマ わかめ	油・小麦粉 春雨・胡麻	人参・きゅうり・玉ねぎ たくあん・カイワレ大根 もやし・ニラ・竹の子	アメリカンドッグ ウインナー・蒸しパン粉・卵 牛乳・油
5	土	親子丼・わかめ和え ちくわのかば焼き・果物	卵・鶏肉 わかめご飯の素 ちくわ	片栗粉	人参・玉ねぎ・青ネギ きゅうり・きゃべつ	おかき
7	月	きのこグラタン・和風和え 生姜きゅうり・白菜スープ・果物	ベーコン・牛乳 チーズ・わかめ ちりめん・ウインナー	バター・小麦粉 青じそドレッシング	人参・玉ねぎ・パセリ・しめじ エリンギ・大根・小松菜・もやし きゅうり・生姜・白菜・コーン	中華まんじゅう 肉シューマイ・蒸しパンミックス
8	火	大豆胡麻つくね焼き・大根サラダ ほうれん草のお浸し・豆乳みそ汁・果物	大豆・鶏ミンチ シーチキン・かつお節 ベーコン・豆乳・味噌	胡麻 胡麻ドレッシング	人参・玉ねぎ・コーン きゅうり・大根・ほうれん草 きゃべつ・しめじ・青ネギ	さつま芋チップス さつま芋・油
9	水	おにぎり・鶏煮・鯖塩焼き・ウインナー・卵焼き ブロッコリー・トマト・かぼちゃさつま芋・根菜煮	鶏肉・鯖 卵・ウインナー	油・さつま芋	人参・大根・干しいたけ ごぼう・ブロッコリー プチトマト・かぼちゃ	小倉クリームサンド 食パン・小豆・砂糖・生クリーム
10	木	豆腐まさご揚げ・小松菜ともやし昆布和え なめたけ人参・じゃが芋のみそ汁・果物	豆腐・鶏ミンチ・卵 エビ・塩っぺ 油揚げ・味噌	片栗粉・胡麻油 油・じゃが芋	枝豆・人参・玉ねぎ 小松菜・もやし・なめたけ えのき・青ネギ	おからの胡麻焼き おから・小麦粉・卵・黒胡麻 砂糖・水
11	金	ベーコンエッグ・ほうれん草サラダ ひじき煮物・のっぺい汁・果物	ベーコン・卵 シーチキン・油あげ ひじき・ちくわ	マヨネーズ 里芋・片栗粉 板こんにゃく	ほうれん草・人参・きゃべつ コーン・いんげん 大根・ごぼう・青ネギ	ポップコーン
12	土	カレーライス・野菜ポン酢和え チーズ・果物	牛肉・チーズ	じゃが芋	人参・玉ねぎ・グリンピース きゅうり・きゃべつ・コーン	おかき
14	月	白身魚の紅葉揚げ・酢の物・果物 厚揚げ煮物・きゃべつのみそ汁	メルルーサ・カニカマ 卵・わかめ・厚揚げ 油揚げ・味噌	小麦粉・油 板こんにゃく	人参・きゅうり・玉ねぎ いんげん・青ねぎ・えのき きゃべつ	クッキー バター・卵・砂糖・ココア・胡麻 小麦粉・さつま芋
15	火	海苔巻き豆腐・たたきごぼう・果物 ブロッコリーマヨネーズ焼き・かき玉スープ	海苔・豆腐 シーチキン・卵	片栗粉・油・胡麻 マヨネーズ	ごぼう・玉ねぎ・ブロッコリー 人参・ほうれん草・えのき	きな粉ねじり きな粉・水あめ
16	水	手作り弁当日				さつま芋モンブラン 卵・バター・砂糖・小麦粉 さつま芋・生クリーム・バニラオイル
17	木	サワラおろし煮・ひじきの胡麻和え 大豆の五目煮・洋風みそ汁・果物	サワラ・ひじき 大豆・油あげ ベーコン・味噌	胡麻 板こんにゃく	大根・かいわれ・人参・青ネギ きゅうり・きゃべつ・いんげん かぼちゃ・ブロッコリー・しめじ	八つ橋風 上新粉・白玉粉・粒あん きな粉・シナモン
18	金	豚肉二色巻き焼き・ポテトサラダ 胡麻小松菜・なめこ汁・果物	豚肉・ハム・卵 味噌・油あげ・豆腐	じゃが芋・胡麻	人参・インゲン・玉ねぎ きゅうり・もやし・小松菜 えのき・青ねぎ・なめこ	パンプキンドーナツ かぼちゃ・蒸しパン粉・油
19	土	ミートソーススパゲッティー・目玉焼き ほうれん草スープ・果物	合挽きミンチ 卵・ベーコン・豆腐	スパゲッティー 板こんにゃく	人参・ピーマン・玉ねぎ トマトホール缶・ほうれん草	おかき
21	月	焼きししゃも・白菜とベーコンのおかか和え 大根煮物・さつま芋のみそ汁・果物	ししゃも・ベーコン かつお節 油揚げ・味噌	さつま芋	白菜・きゅうり・人参 大根・小松菜・玉ねぎ 青ねぎ・えのき	リンゴのコンポート リンゴ・白ワイン・砂糖・水
22	火	かに玉あんかけ・こんにゃく中華和え ボイルブロッコリー・ニラスープ・果物	カニカマ・卵 わかめ・豆腐	糸こんにゃく 胡麻油	人参・干しいたけ・竹の子 玉ねぎ・青ねぎ・きゅうり・大根 えのき・ブロッコリー・ニラ・もやし	豆腐お好み焼き 粉・キャベツ・ネギ・ちくわ 絹ごし豆腐・卵・長芋・ソース
23	水	勤労感謝の日				
24	木	赤魚煮付け・きんぴらごぼう 小松菜の煮浸し・けんちん汁・果物	赤魚・油揚げ 平天・油揚げ・豆腐	胡麻・胡麻油 板こんにゃく 里芋	生姜・人参・ごぼう・インゲン 小松菜・えのき・青ねぎ 白菜・大根・ごぼう	みかん大福 白玉粉・みかん缶・白あん・片栗粉
25	金	ちくわ二色揚げ・マカロニサラダ・果物 ほうれん草ソテー・ポークビーンズ	ちくわ・卵 ハム・豚肉・大豆	小麦粉・油 黒胡麻・マカロニ じゃが芋	人参・きゅうり・コーン ほうれん草・しめじ 玉ねぎ・グリンピース	バナナケーキ バナナ・砂糖・バター・卵 小麦粉・BP
26	土	きつねうどん・ゆかり和え ゆで卵・果物	油揚げ・卵	うどん	人参・玉ねぎ・青ネギ きゅうり・キャベツ	おかき
28	月	タンドリーチキン・コールスローサラダ・果物 きのこガーリック炒め・かぼちゃシチュー	鶏肉・ヨーグルト カニカマ・ハム ベーコン・牛乳	マヨネーズ フレンチドレッシング オリーブオイル	玉ねぎ・人参・きゅうり・コーン きゃべつ・ブロッコリー・えのき かぼちゃ・しめじ・エリンギ	蒸しパン さつま芋・蒸しパンミックス
29	火	鯖のソース煮・切り干し大根煮 ひじきマリネ・もずくかき玉汁・果物	鯖・油揚げ・ハム ひじき・もずく 焼板・豆腐・卵	片栗粉	切り干大根・干しいたけ 人参・三つ葉・きゅうり きゃべつ・玉ねぎ・青ねぎ	パン耳かりんとう パン耳・砂糖・水
30	水	もみじご飯・豆腐の肉みそがけ・白菜胡麻和え おかかきゅうり・わかめとふのみそ汁・果物	ちりめん・豆腐 豚ミンチ・味噌・油揚げ かつお節・わかめ	胡麻・麩	人参・玉ねぎ・青ねぎ・白菜 小松菜・きゅうり・えのき	カルピスゼリー カルピス・ゼリーの素

食材の都合により献立を変更することがあります。はし・はし箱・おしぼり・水筒は、毎日点検してきれいに洗って下さい。

☆9日は、クッキングでおにぎりを作り弁当箱におかずと共に詰めます。詰めやすい大きめの弁当箱を持って来て下さい。

すずらん・すみれ・れんげ・ひまわり組は、エプロン・マスク・三角巾を持って来て下さい。

☆16日は手作り弁当日です。忘れないようにお願いします。