

# 11月 給食予定献立表(新高山めぐみ幼稚園)

2019年

日	曜	献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	金	とりそぼろ散らし寿司 ウインナーと蓮根の天ぷら 具沢山のみそ汁 みかん 	でんぶ・鶏肉・焼きのり ウインナー/木綿豆腐 みそ	米・油・砂糖/小麦粉/里芋	胡瓜・しょうが/蓮根/大根 ごぼう・ねぎ/人参・たけのこ 椎茸・干びょう/みかん	醤油・だし・酢・塩 みりん・かつお節エキス
5	火	五目玉子とじうどん ペイコボテ チキンナゲット リンゴ 	卵/チキンナゲット	うどん/じゃが芋	しめじ・白菜・人参・玉葱・ねぎ 貝割れ/りんご	みりん・だし・醤油 みりん・かつお節エキス
6	水	大豆ミートの回鍋肉風 温奴 発芽玄米ごはん 若布スープ 黄桃缶 	大豆ミート・キャベツ・人参・ピーマン・油・にんにく・しょうが・砂糖・みそ・みりん 木綿豆腐・みそ・ねぎ・醤油・みりん/米・発芽玄米 わかめ・椎茸・塩・こしょう/黄桃缶			
7	木	エスカロップ(根室市発祥) ブロccoliのコーンマヨかけ たっぷり石狩汁 プチゼリー 	ヒレカツ/鮭フィレ 木綿豆腐・みそ プチゼリー	米・油・マヨネーズ じゃが芋	キャベツ・胡瓜/ブロccoli コーン・玉葱/大根・人参	ケチャップ デミグラスソース・だし
11	月	三色丼 切干大根の炒め煮 キャベツと若布のみそ汁 グレーゼリー 	卵・鶏肉/油揚げ/わかめ みそ/グレーゼリー	米・砂糖・油	青菜・しょうが/切干大根・人参 インゲン/キャベツ	みりん・醤油・塩・だし
12	火	塩肉じゃが ごはん 白菜とパプリカのおかか和え 茄子と油揚げのみそ汁 リンゴ 	豚肉/花かつお/油揚げ みそ	じゃが芋・油・砂糖/米	玉葱・人参・糸蒟蒻・インゲン 白菜・赤パプリカ/なす りんご	塩・みりん・だし・醤油 みりん・かつお節エキス
13	水	発芽玄米ごはん ボイルドブロccoli 白身魚のコロコロ竜田揚げ しらす入りごま昆布納豆 具沢山のみそ汁 みかん 	米・発芽玄米/ブロccoli 白身魚・糸切昆布・油揚げ・しょうが・みりん・片栗粉・油/しらす干し・ごま昆布・納豆・ミニネギ・醤油 木綿豆腐・里芋・白菜・えのき・玉葱・人参・みそ・だし/みかん			
14	木	チキンチャップ 青梗菜とウインナーの炒め煮 ごはん 花魁と若布のお吸い物 白桃缶 	鶏肉/ウインナー/わかめ	小麦粉・油・砂糖/米/花魁	玉葱・マッシュルーム/青梗菜 キャベツ・人参/白桃缶	塩・こしょう・ケチャップ 醤油・だし・みりん
15	金	カレーライス チキンボール コールスロー バナナ 	豚肉/チキンボール	米・油・じゃが芋 カレールー	玉葱・人参/キャベツ・胡瓜 コーン/バナナ	手作りドレッシング
18	月	肉じゃがコロケ いろいろ具材のスパソテー ごはん ウインナーとコロコロ野菜のスープ オレンジ 	コロッケ/ツナ缶 ウインナー	油/スパゲティ/米	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン しめじ/ブロccoli・コーン カリフラワー/オレンジ	ケチャップ・塩・こしょう
19	火	自分でにぎろう! 大きなおにぎり(さけと青菜の発芽玄米ごはん・焼きのり) 豆腐と茄子の揚げ出し 具沢山のみそ汁 みかん 	米・発芽玄米・鮭フレーク・菜めしの素・いりごま・焼きのり 木綿豆腐・なす・さつま芋・インゲン・油・片栗粉・醤油・砂糖・みりん 大根・椎茸・ごぼう・人参・油揚げ・ねぎ・みそ・だし/みかん			マクロビオティックの日
20	水	ピザ風ハンバーグ 花野菜の炒め物 ごはん 白菜と油揚げのみそ汁 プチゼリー 	ハンバーグ・ミックスチーズ 油揚げ・みそ/プチゼリー	油/米	玉葱・ピーマン・マッシュルーム ブロccoli・カリフラワー コーン・人参/白菜	ケチャップ・塩・こしょう だし
21	木	フライドチキン 三色野菜のごまよごし ごはん さつま芋と若布のみそ汁 パイン缶 	鶏肉/わかめ・みそ	小麦粉・油/すりごま・砂糖 米/さつま芋	しょうが・にんにく/キャベツ 青梗菜・人参/パイン缶	こしょう・塩・醤油・だし
22	金	サバの塩焼きおろしあん 里芋とこんにゃくのみそ煮 ごはん 青梗菜ともやしのスープ 柿 	鯖/厚揚げ・みそ	油・片栗粉/六角里芋 砂糖・米	大根/蒟蒻・インゲン/青梗菜 もやし/柿	塩・醤油・だし・みりん
25	月	南瓜ひき肉フライ 春雨の胡麻酢和え ごはん 巻き巻と青菜のみそ汁 みかん 	南瓜ひき肉フライ/みそ	油/春雨/すりごま・ごま油 砂糖/米/巻き巻	キャベツ・ピーマン・赤パプリカ 黄パプリカ/青菜/みかん	醤油・酢・だし
26	火	白身魚の鍋照り焼き さつま芋と切昆布の旨煮 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 リンゴ 	白身魚/糸切昆布/油揚げ みそ	片栗粉・油/さつま芋・砂糖 米	人参・インゲン/大根/りんご	醤油・みりん・だし
27	水	白いふんわりロール 椎茸スープ チキンピカタ 野菜炒め オレンジ 	わかめ/鶏肉・卵/豚肉	白いロールパン/小麦粉 油	椎茸・もやし・キャベツ・人参 ピーマン・木耳/オレンジ	だし・塩・こしょう ケチャップ・醤油
28	木	いろいろ木の子とウインナーのスープスパゲティ ツナとコーンのサラダ フルーツヨーグルト 	ウインナー/ツナ缶 ヨーグルト	スパゲティ・油	にんにく・まいたけ・椎茸・しめじ えのき・玉葱・貝割れ/コーン 胡瓜・キャベツ/みかん缶 黄桃缶/パイン缶	こしょう・塩 手作りドレッシング
29	金	ビーフストロガノフ(フレッシュつき) mixビーンズ入りサラートオリヴィエ ロシアクッキー 100%オレンジジュース 	牛肉・フレッシュ mixビーンズ	米・油・ビーフシチュールー じゃが芋・マヨネーズ じゃが芋・マヨネーズ いちごジャム	にんにく・しょうが・玉葱 マッシュルーム/胡瓜・コーン 人参/ジュース	

材料等の都合により献立を変更することがございます。