



# 11月 給食予定献立表(新高山めぐみ幼稚園)



2020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)
2	月	五目ちらし寿司 白身魚の天ぷら 具沢山のみそ汁 オレンジ	米・発芽玄米・インゲン・コーン・でんぶ・たけのこ・椎茸・蓮根・干びょう・砂糖・酢・塩・醤油・みりん・かつお節エキス 白身魚・小麦粉・油 木綿豆腐・青菜・大根・人参・ねぎ・だし・みそ/オレンジ			
4	水	チーズinハンバーグ スチームドブロッコリー ハッシュドポテト ごはん 若布と椎茸のスープ 食べる小魚(ごま含む)	チーズinハンバーグ わかめ/食べる小魚	油/じゃが芋/米	ブロッコリー/椎茸	ケチャップ・ソース・塩 コンソメ
5	木	お野菜たっぷり味噌ラーメン 揚げ餃子 キャベツのナムル リンゴ	豚肉/餃子	ラーメン/油/いりごま ごま油	白菜・玉葱・人参・ピーマン キャベツ/りんご	味噌ラーメンスープの素 醤油
9	月	大豆とひじきの混ぜごはん ししゃもフライ 切干大根の煮付け きのこスープ パイン缶	米・発芽玄米・ひじき・大豆・人参・インゲン・油・みりん・砂糖・醤油・だし ししゃもフライ/油/切干大根/油揚げ・赤パプリカ・ピーマン・醤油・だし・砂糖・みりん しめじ・えのき・椎茸・だし・醤油/パイン缶			
10	火	自分で混ぜてね!まぜまぜチャーハン 具沢山の春雨サラダ わかめスープ みかん	ロースハム・卵/ツナ缶 わかめ	米・油/春雨・いりごま ごま油・砂糖	ねぎ・ピーマン・玉葱/胡瓜 人参・コーン/みかん	中華味・塩・こしょう・醤油 酢
11	水	カレーライス(麦ごはん) イカドーナツフライ コールスロー キャンディチーズ	豚肉/イカドーナツフライ キャンディチーズ	米・麦・油・じゃが芋 カレールー	玉葱・人参/キャベツ・胡瓜 コーン	手作りドレッシング
12	木	鶏の照り焼き インゲンのソテー スパソテー ごはん コンソメスープ ブチゼリー	鶏肉/わかめ/ブチゼリー	砂糖・油/スパゲティ/米	インゲン/人参・グリーンピース コーン	醤油・みりん・塩・こしょう コンソメ
13	金	黒糖ロール 野菜コロッケ コンソメキャベツ ウインナーといろいろ野菜のコーンスープ パイナップル	野菜コロッケ/ウインナー 牛乳	黒糖ロール/油 クリームコーン缶	キャベツ/玉葱・人参 ブロッコリー・椎茸/パイナップル	コンソメ・塩・こしょう
16	月	白すとごま昆布の混ぜごはん 厚揚げのねぎソース 五目卵の花 大根と油揚げのみそ汁 オレンジ	米・発芽玄米・しらす干し・ごま昆布/厚揚げ・ねぎ・油・醤油・みりん・酢 卵の花・ねぎ・糸蒟蒻・椎茸・人参・みりん・砂糖・醤油・だし 大根・油揚げ・みそ・だし/オレンジ			
17	火	チキンカツ キャベツと人参のドレッシング和え ごはん 里芋と若布のみそ汁 食べる小魚(ごま含む)	チキンカツ/わかめ・みそ 食べる小魚	油/米/里芋	キャベツ・人参・トマト	手作りドレッシング・だし
18	水	さつまいもごはん 秋鮭の塩焼き 白菜のそぼろ炒め 秋のきのこ汁 みかん	鮭/鶏肉/油揚げ・みそ	米・さつまいも・ごま塩/油	白菜/えのき・しめじ・椎茸 みかん	塩・みりん・醤油・だし
19	木	味噌煮込み風うどん エビフリヤー(フライ) れんこん入り彩りサラダ ストロベリーヨーグルト	鶏肉・赤みそ/えびフライ カニカマ/ヨーグルト	うどん/油/いちごジャム	白菜・ねぎ・椎茸/キャベツ 胡瓜・蓮根	だし・手作りドレッシング
20	金	ピザ風ハンバーグ スチームドブロッコリー ごはん もやしと油揚げのみそ汁 リンゴ	ハンバーグ・ミックスチーズ 油揚げ・みそ	油/米	玉葱・ピーマン・マッシュルーム ブロッコリー/もやし/りんご	ピザソース・だし
24	火	ミートソース風スパゲティ 白身魚フライ 蓮根チップス 白桃缶	スパゲティ・豆プラス・玉葱・トマト水煮・椎茸・油・ケチャップ・砂糖・みりん 白身フライ/油/蓮根・塩・油 白桃缶			
25	水	豚肉と大根の照り煮 ベイクドパンキン ごはん 麩と玉葱のみそ汁 リンゴ	豚肉/みそ	砂糖・油/米/麩	大根・人参・糸蒟蒻・絹さや 南瓜/玉葱/りんご	醤油・だし・みりん
26	木	三色丼 焼き芋 白菜のごまよごし 花麩と貝割れのお吸い物 みかん	鶏肉・卵/油揚げ	米・砂糖・油/さつまいも すりごま/花麩	インゲン・しょうが/白菜・人参 貝割れ/みかん	みりん・醤油・塩・だし
27	金	鶏のから揚げ いろいろ野菜のポテトサラダ ごはん 茄子と油揚げのみそ汁 カステラケーキ	鶏肉/油揚げ・みそ ホイップクリーム	片栗粉・油/じゃが芋 マヨネーズ/米/カステラ	しょうが・にんにく/胡瓜 赤パプリカ・玉葱・コーン/なす みかん缶・パイン缶	みりん・醤油・だし
30	月	肉じゃがコロッケ 色々野菜のマカロニソテー ごはん 切干大根と若布のみそ汁 キャンディチーズ	肉じゃがコロッケ/鶏肉 わかめ・みそ キャンディチーズ	油/マカロニ/米	玉葱・ピーマン・コーン・椎茸 切干大根	塩・こしょう・ケチャップ だし



材料等の都合により献立を変更することがございます。