11月　完了食献立表(1)

認定こども園　あおい宙川西

			献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
2	月	昼食	**御飯** **鮭のコーンクリームかけ** **ごぼうサラダ** **さつまいものスープ**	米 マヨネーズ さつまいも	さけ、豆乳 ツナ水煮缶、黒ごま	クリームコーン缶 ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン缶、えだまめ たまねぎ、にんじん	コンソメ、食塩 しょうゆ コンソメ、食塩、パセリ粉
		おやつ	**バースデーケーキ** **牛乳**	小麦粉、砂糖	卵、無塩バター、生クリーム、牛乳 牛乳	バナナ	ココア
4	水	昼食	**三色群の話（幼児）** **じゃこの御飯** **生揚げと里芋のそぼろ煮** **なめこの味噌汁**	米 さといも、砂糖、油、片栗粉	しらす干し 生揚げ、豚ひき肉 米みそ（淡色辛みそ）	たまねぎ、にんじん、さやえんどう なめこ、たまねぎ、こまつな、ねぎ、にんじん	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ	**黒糖蒸しパン** **牛乳**	小麦粉、黒砂糖	牛乳、卵、バター 牛乳		
5	木	昼食	**カミカミデー** **御飯** **カレイのみそ焼き** **キャベツのツナマヨネーズ和え** **豆腐のすまし汁**	米 砂糖 マヨネーズ	かれい、米みそ（淡色辛みそ） ツナ油漬缶 木綿豆腐	ねぎ きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶 にんじん、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ	**米粉せんべい** **牛乳**	米粉せんべい	牛乳		
6	金	昼食	**おにぎりピクニック** **鮭と小松菜のおにぎり** **鶏そぼろときのこのおにぎり** **バナナ**	米、さつまいも 米、砂糖	さけ 鶏ひき肉、くり	こまつな にんじん、しいたけ、まいたけ バナナ	食塩 しょうゆ
		おやつ	**ミルクパン** **牛乳**	ロールパン	牛乳		
7	土	昼食	**焼き肉丼** **キャベツの甘酢和え** **大根と油揚の味噌汁**	米、砂糖 砂糖	牛肉(もも)、米みそ（淡色辛みそ） 油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）	たまねぎ、ピーマン、りんご キャベツ、きゅうり、にんじん だいこん、ねぎ	しょうゆ 酢、食塩 かつお・昆布だし汁
		おやつ	**バナナヨーグルト** **牛乳**	砂糖	ヨーグルト(無糖) 牛乳	バナナ	
9	月	昼食	**御飯** **鶏肉のごま焼き** **ビーフンと野菜のソテー** **さつまいもの味噌汁**	米 ごま油、砂糖 ビーフン、油、ごま油 さつまいも	鶏もも肉、ごま 米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	にんにく、しょうが たまねぎ、ピーマン、にんじん、しいたけ たまねぎ、にんじん	しょうゆ しょうゆ、中華だしの素 かつお・昆布だし汁
		おやつ	**にんじんパン** **牛乳**	ロールパン	牛乳		
10	火	昼食	**ロールパン** **ポークビーンズ** **大根とツナの和え物** **たまねぎのスープ**	ロールパン じゃがいも、油、砂糖 マヨネーズ	豚肉(肩ロース)、だいず（ゆで）、バター ツナ油漬缶	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、パセリ だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶 たまねぎ、にんじん、コーン缶	ケチャップ、コンソメ、食塩 食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉
		おやつ	**ごま昆布おにぎり** **牛乳**	米	ごま 牛乳	塩こんぶ	
11	水	昼食	**御飯** **カレイのマーマレード焼き** **チンゲン菜の胡麻和え** **キャベツのスープ**	米 砂糖	かれい ちくわ、ごま	マーマレード、しょうが、にんにく チンゲンサイ、にんじん、しめじ キャベツ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ しょうゆ コンソメ、食塩
		おやつ	**蒸し芋** **牛乳**	さつまいも	牛乳		
12	木	昼食	**マナーの話（はな）** **蓮根のミートスパゲティー** **小松菜のサラダ** **オレンジ**	マカロニ・スパゲティ、油、小麦粉、砂糖 マヨネーズ	豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ かにかまぼこ、ごま	たまねぎ、れんこん、トマトピューレ、にんじん、にんにく こまつな、もやし、にんじん オレンジ	ケチャップ、ウスターソース、食塩 しょうゆ
		おやつ	**きな粉おはぎ** **牛乳**	米、三温糖	きな粉 牛乳		食塩
13	金	昼食	**御飯** **コロッケ** **きゅうりのじゃこ和え** **わかめのスープ**	米 じゃがいも、パン粉、油、小麦粉 砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、卵 しらす干し、ごま ごま	たまねぎ もやし、きゅうり、にんじん、カットわかめ カットわかめ、にんじん、たまねぎ、コーン缶	ウスターソース、こしょう、食塩 酢、しょうゆ 中華スープ、食塩
		おやつ	**ジャムサンド** **牛乳**	食パン	牛乳	ブルーベリージャム	
14	土	昼食	**牛丼** **ブロッコリーのごまサラダ** **コーンのスープ**	米、砂糖 砂糖	牛肉(ばら) ちくわ、ごま	たまねぎ ブロッコリー、たまねぎ、にんじん しいたけ、にんじん、コーン缶、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ 酢、しょうゆ 中華だしの素、食塩
		おやつ	**パンナコッタ** **牛乳**	砂糖	牛乳、生クリーム 牛乳	もも缶、かんてんクック	
16	月	昼食	**御飯** **タンドリーチキン** **ほうれん草のごま和え** **じゃがいものスープ**	米 砂糖 じゃがいも	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖) ごま	にんにく もやし、ほうれんそう、にんじん、コーン缶 たまねぎ、にんじん	しょうゆ、カレー粉、食塩 しょうゆ コンソメ、食塩、パセリ粉
		おやつ	**チーズパン** **牛乳**	ロールパン	牛乳		
17	火	昼食	**里芋ごはん** **牛肉の柳川風煮物** **だいこんのすまし汁**	米、さといも 砂糖、油	しらす干し、ごま 牛肉(もも)、卵	あおのり たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、まいたけ だいこん、ねぎ、にんじん、カットわかめ	食塩 かつおだし汁、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ	**コーンフレーククッキー** **牛乳**	小麦粉、砂糖、コーンフレーク	バター、牛乳、ごま 牛乳	干しぶどう	

11月　完了食献立表(2)

			献立	材料名			
				黄	赤	緑	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
18	水	昼食	**御飯** **カレイのおろし煮** **小松菜のお浸し** **玉ねぎと油揚げの味噌汁**	米 片栗粉、砂糖 砂糖	 かれい ちくわ 米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	 だいこん、しょうが もやし、こまつな、にんじん、コーン缶 たまねぎ、ねぎ、にんじん、カットわかめ	 しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ	**黒糖パン** **牛乳**	ロールパン	 牛乳		
19	木	昼食	**マナーの話（ひかり）** **御飯** **ポテトオムレツ** **切り干し大根とひじきのサラダ** **ほうれん草のスープ**	 米 じゃがいも マヨネーズ	 卵、絹ごし豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ かにかまぼこ	 たまねぎ、にんじん コーン缶、にんじん、切り干しだいこん、ひじき ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン缶	 ケチャップ、食塩 食塩 コンソメ、食塩
		おやつ	**ミルクプリン** **牛乳**	砂糖	牛乳、生クリーム 牛乳	みかん缶、かんてんクック	
20	金	昼食	**御飯** **豆腐ハンバーグ** **大根のサラダ** **麩の味噌汁**	米 パン粉、砂糖、油、片栗粉 砂糖 焼ふ(車ふ)	 木綿豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵 しらす干し 米みそ（淡色辛みそ）	 たまねぎ、カットわかめ、ひじき だいこん、きゅうり、にんじん えのきたけ、カットわかめ、にんじん	 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酢、食塩 かつお・昆布だし汁
		おやつ	**ココアバナナケーキ** **牛乳**	小麦粉、砂糖	牛乳、卵、バター 牛乳	バナナ	
21	土	昼食	**エビピラフ** **もやしと人参のナムル** **春雨スープ**	米 ごま油 はるさめ	しばえび ごま	たまねぎ、にんじん、コーン缶 もやし、にんじん、カットわかめ にんじん、コーン缶、カットわかめ	コンソメ、パセリ粉、食塩 しょうゆ 中華スープ、食塩
		おやつ	**ミルクくずもち** **牛乳**	砂糖、くず粉	牛乳、きな粉 牛乳		
24	火	昼食	**アレルギーフリー** **御飯** **バーベキューチキン** **さつまいものサラダ** **トマトのスープ**	 米 砂糖 さつまいも、マヨネーズ	 鶏もも肉 だいず水煮缶詰、ツナ水煮缶	 たまねぎ、しょうが、にんにく にんじん、たまねぎ ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん	 しょうゆ、ケチャップ 食塩 コンソメ、食塩
		おやつ	**マカロニきな粉** **ジュース**	マカロニ、砂糖	きな粉		食塩
25	水	昼食	**野菜ラーメン** **だいこんサラダ** **みかん**	ゆで中華めん、ごま油 砂糖	豚肉(もも) ベーコン	キャベツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、コーン缶、しいたけ、たけのこ（ゆで）、にんにく きゅうり、切り干しだいこん みかん	中華スープ、しょうゆ、食塩 しょうゆ
		おやつ	**おかかチーズおにぎり** **牛乳**	米	チーズ、かつお節 牛乳		しょうゆ
26	木	昼食	**御飯** **さばの照焼** **小松菜とじゃこの和え物** **じゃがいもの味噌汁**	米 砂糖、片栗粉 ごま油 じゃがいも	さば、ごま しらす干し、かつお節 米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	しょうが もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ	**シュガーパン** **牛乳**	食パン、グラニュー糖、油	 牛乳		
27	金	昼食	**ハヤシライス** **キャベツのさっぱりサラダ** **バナナ**	米、小麦粉、オリーブ油、砂糖	牛肉(もも)、バター ツナ水煮缶	たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、しいたけ、しょうが キャベツ、きゅうり、干しぶどう、にんじん バナナ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩 酢、食塩
		おやつ	**ヨーグルトケーキ** **牛乳**	小麦粉、砂糖	ヨーグルト(無糖)、バター、卵 牛乳	干しぶどう	
28	土	昼食	**御飯** **キーマカレー** **きゅうりの酢の物** **オレンジ**	**米** 油 砂糖	 豚ひき肉 しらす干し、ごま	 たまねぎ、トマトピューレ、にんにく、しょうが きゅうり、にんじん、カットわかめ オレンジ	 ウスターソース、食塩、カレー粉 酢、しょうゆ
		おやつ	**ココアプリン** **牛乳**	砂糖	牛乳、生クリーム 牛乳	かんてんクック	ココア
30	月	昼食	**御飯** **マーボー豆腐** **小松菜とかにかまのナムル** **コーンの五目汁**	米 片栗粉、ごま油、砂糖 ごま油	 木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ） かにかまぼこ、ごま	 なす、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが もやし、こまつな、にんじん クリームコーン缶、えのきだけ、しいたけ、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	 しょうゆ しょうゆ 中華だしの素、食塩
		おやつ	**さつまいもとりんごのケーキ** **牛乳**	小麦粉、さつまいも、砂糖	卵、バター 牛乳	りんご	