

# 2018年11月献立

社会福祉法人マナ会 いずみの保育園



## 一きゅうしょくだよりー

街路樹の落ち葉が、歩道や車道に舞い散る、季節になりました。  
子ども達は、暑い夏を乗り越え、元気いっぱい、過ごしています。

秋の季節は、美味しいものが、旬を迎えます。

栄養価の高い、旬のものを食べて、健康な身体になりましょう。

じゃがいも・さつまいも・きのこ・ごぼう・さといも・だいこん・ちんげんさい・にんじん・ブロッコリー・ほうれんそう・れんこん  
柿・みかん・りんご・小豆・こんにやく・鮭・さば・さわら・たちうお 等。(旬の食材を献立にも取り入れております。)

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
5 クッキング(5歳児) / 体操		6 お誕生日会		7 健康診断 / スイミング		8		9 人形劇を楽しむ会	
ごはん	白米 胚芽米	ごはん	白米 胚芽米	カレーうどん	うどん 豚もも肉 たまねぎ カレールウ ターメリック だし 片栗粉	ごはん	白米 胚芽米	ごはん	白米 胚芽米
さわらの西京焼き	さわら 味噌 マヨドレ 三温糖	からあげ	鶏もも肉 土生姜 しょうゆ 三温糖 片栗粉 なたね油	甘酢和え	キャベツ にんじん コーン りんご 酢 三温糖 塩	ハンバーグ	豚ひき肉 たまねぎ にんじん 絹豆腐 れんこん 塩こしょう ごまとうかつソース / えだまめ	鮭のパン粉焼き	鮭 パン粉 なたね油 粉チーズ
春雨ソテー	春雨 にんじん たまねぎ ピーマン 鶏がら スープ しょうゆ ごま油	ごぼうサラダ	ごぼう にんじん きゅうり マヨドレ 塩こしょう	みかん	みかん	里芋の煮ころがし	さといも だし 味噌 三温糖	白和え	ほうれん草 白菜 にんじん すりごま 味噌 三温糖
すまし汁	じゃがいも だし しょうゆ 塩	味噌汁	なめこ 木綿豆腐 だし 味噌	みかん	みかん	すまし汁	だいこん わかめ だし しょうゆ 塩	すまし汁	えのき わかめ だし しょうゆ 塩
バナナ	バナナ	栗ケーキ	くり 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 豆乳 A-1マーガリン バニラエッセンス / 牛乳	ゆかりおにぎり	白米 胚芽米 ゆかり	小倉サンド	食パン 粒あん A-1マーガリン	いももち	じゃがいも 片栗粉 なたね油 塩こしょう
ヨーグルトジュース	ヨーグルトジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
12 体操		13		14 スイミング		15 幼児発表会リハーサル		16	
赤飯	白米 もち米 小豆 ごま塩	ごはん	白米 胚芽米	根菜カレー	白米 胚芽米 鶏もも肉 じゃがいも だいこん れんこん ごぼう にんじん さといも カレールウ ターメリック	ごはん	白米 胚芽米	ミート スパゲッティ	スパゲッティ 豚ひき肉 たまねぎ トマトピューレ ケチャップ ソース
煮豆腐	豚もも肉 木綿豆腐 にんじん だし しょうゆ 三温糖	鶏の塩こうじ炒め	鶏もも肉 塩こうじ 片栗粉 ブロッコリー	チンゲン菜和え物	チンゲン菜 もやし ほん酢 ごま油	煮豆	大豆 えだまめ 昆布 にんじん だいこん だし しょうゆ 三温糖	切干大根煮物	切干大根 にんじん だし しょうゆ 三温糖
おひたし	白菜 もやし ほん酢	ポテトサラダ	じゃがいも にんじん きゅうり マヨドレ 塩こしょう	みかん	みかん	すまし汁	白菜 わかめ だし しょうゆ 塩	みかん	みかん
味噌汁	麩 だし 味噌	味噌汁	キャベツ わかめ だし 味噌	さつまいもブレッド	小麦粉 ベーキングパウダー さつまいも A-1マーガリン 豆乳 三温糖 / 牛乳	せんべい	ほたほたやき	りんご/柿	りんご / 柿
チーズラスク	食パン 粉チーズ マヨドレ パセリ	れんこんサブレ	れんこん 小麦粉 バター 牛乳 グラニュー糖 バニラエッセンス / 牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルトジュース	ヨーグルトジュース	ヨーグルトジュース	ヨーグルトジュース
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
19 体操		20 ハイブルアワー参観		21 スイミング		22		23 勤労感謝の日	
ごはん	白米 胚芽米	パン	超熟ロール	ごはん	白米 胚芽米	ごはん	白米 胚芽米		
鶏肉の酢煮	鶏もも肉 土生姜 片栗粉 しょうゆ 三温糖 りんご酢 ピーマン なたね油	シチュー	鶏もも肉 かぼちゃ じゃがいも たまねぎ 豆乳 ルウ	カレー煮付け	カレー しょうゆ 三温糖 土生姜 片栗粉	さつま芋コロッケ	さつま芋 たまねぎ 豚ひき肉 豆乳 塩こしょう 小麦粉 パン粉 なたね油		
コーンサラダ	コーン ブロッコリー にんじん マヨドレ 塩こしょう	白菜昆布和え	白菜 にんじん もやし 塩昆布	大根そぼろ煮	だいこん 豚ひき肉 にんじん 厚揚げ だし しょうゆ 三温糖 片栗粉	酢の物	きゅうり わかめ にんじん りんご 酢 三温糖 塩		
のっぺい汁	さといも だいこん ごぼう だし 塩 しょうゆ 片栗粉	みかん	みかん	味噌汁	小松菜 だし 味噌	すまし汁	木綿豆腐 だし しょうゆ 塩		
豆腐のブラウニー	小麦粉 ベーキングパウダー A-1マーガリン 豆乳 絹豆腐 三温糖 / 牛乳	さつま芋おにぎり	さつま芋 白米 胚芽米 ごま塩	やさいも	さつまいも	ほうれん草ケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 ほうれん草 三温糖 A-1マーガリン バニラエッセンス / 牛乳		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
26 体操		27		28		29 鹿兒島県の郷土料理の日		30 発表会リハーサル	
ごはん	白米 胚芽米	ごはん	白米 胚芽米	ごはん	白米 胚芽米	さつますもじ	白米 高野豆腐 切干大根 干し椎茸 刻みのり りんご酢 三温糖 塩	ごはん	白米 胚芽米
鮭の塩焼き	鮭 塩	マカロニグラタン	マカロニ たまねぎ 上新粉 豆乳 塩こしょう チーズ パン粉 バター	カレーのみぞれ煮	カレー 片栗粉 なたね油 だし しょうゆ 三温糖 だいこん	がね	ごぼう れんこん にんじん さつまいも なたね油 塩 小麦粉	さわらの照り焼き	さわら しょうゆ 三温糖
ひじきの炒め煮	ひじき にんじん 厚揚げ だし しょうゆ 三温糖	ほうれん草和え物	ほうれん草 にんじん もやし ほん酢	酢の物	きゅうり わかめ りんご酢 三温糖 塩	すまし汁	木綿豆腐 だし しょうゆ 塩	卵の花炒め	おから にんじん 干し椎茸 青葱 だし しょうゆ 三温糖
味噌汁	えのき わかめ だし 味噌	きのこスープ	しめじ えのき 鶏がらスープ しょうゆ 塩こしょう	味噌汁	さつまいも だし 味噌	みかん	みかん	味噌汁	そうめん わかめ だし 味噌
バナナ	バナナ	ココアクッキー	ココア 小麦粉 バター 牛乳 グラニュー糖 バニラエッセンス / 牛乳	ピザ	小麦粉 強力粉 ドライイースト 塩 オリーブ油 ピーマン コーン ケチャップ マヨドレ / 牛乳	ふくれ菓子	小麦粉 黒砂糖 重曹 水	じゃがチーズ	じゃがいも 粉チーズ 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 A-1マーガリン 塩こしょう / 牛乳
ヨーグルトジュース	ヨーグルトジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳

※お知らせ※ 時期柄、仕入れ等の都合により、献立変更をする場合がございます。何卒、ご了承御願いたします。