

2018年11月献立

にじの木保育園

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
		給食だより				1		2 スペシャルメニュー	
		新米の季節になりました。今日は、米についてのお話をしたいと思います。成長期に欠かせない栄養素として「亜鉛」があります。亜鉛は米に沢山含まれており、1日の必要量である25%をまかなっています。しかし、米を食べずにおかずだけを食べたり、全体的に食べる量が少なかったりすると成長に必要な栄養が不足します。しっかりと体を動かし、食事の時間にお腹が空くようにして、バランスよくご飯もおかずも食べましょう。 ※献立の表記について。 HM→ホットケーキミックス BP→ベーキングパウダー VE→バニラエッセンス				芋ごはん	白米 さつま芋 くだなし 塩 黒ごま	芋ごはん	白米 さつま芋 くだなし 塩 黒ごま
5		6		7		8		9	
中華丼	白米 白菜 豚肉 人参 玉葱 椎茸 筍 もやし コーン なると 絹さや だし 塩 醤油 三温糖 片栗粉 生姜	発芽玄米入りごはん タラの梅マヨ焼き	白米 発芽玄米 たら 梅干し マヨドレ 三温糖 ほうれん草 人参 醤油 かつお節	カレーうどん	うどん だし 玉葱 ルウ 片栗粉 豚肉 うす揚げ わかめ	マカロニグラタン	マカロニ 鮭 じゃが芋 玉葱 上新粉 牛乳 塩こしょう チーズ パン粉 バター	ごはん	白米
湯豆腐	豆腐 かつお節 ポン酢	大根のそぼろ煮	大根 鶏ミンチ だし 醤油 三温糖	甘酢和え	キャベツ 人参 玉葱 酢 三温糖 ごま 醤油	ほうれん草のソテー	ほうれん草 コーン ウィンナー 塩こしょう 醤油	鯖の照り焼き	さわか 醤油 三温糖 片栗粉 いんげん
スープ	くすきり わかめ 鶏がら 塩 醤油 ごま油	味噌汁	人参 ごぼう 竹輪 大根 うす揚げ だし みそ	柿	柿	きのこスープ/りんご	椎茸 しめじ えのき 鶏がら 塩 醤油/りんご	卵の花炒め	おから 人参 椎茸 竹輪 青葱 だし 醤油 三温糖
カレートースト	食パン カレールウ マヨドレ パセリ	きな粉マカロニ	マカロニ きな粉 三温糖 塩	おにぎり	白米 ゆかり	せんべい	ぼたぼた焼き	栗ケーキ	HM 三温糖 牛乳 油 栗の甘露煮
みかん缶/牛乳	みかん缶/牛乳	りんご/牛乳	りんご/牛乳	バナナ/チーズ	バナナ/チーズ	みかん/ヤクルト	みかん/ヤクルト	パン缶/飲むヨーグルト	パン缶/飲むヨーグルト
12		13		14		15 4・5歳クッキング		16	
和風ガバオライス	白米 鶏ミンチ 大葉 赤・黄パプリカ 青葱 にんにく 三温糖 醤油 酢 オリーブオイル	発芽玄米入りごはん サバの味噌煮	白米 発芽玄米 さば みそ 三温糖 醤油 生姜 だし 片栗粉 大根	ごはん	白米	ごはん	白米	ごはん	白米
春雨ソテー	春雨 人参 玉葱 ビーマン ごま 三温糖 醤油 鶏がら ごま油	スパゲティサラダ	スパゲティ 人参 胡瓜 玉葱 マヨドレ 塩こしょう	さつま芋ロック	さつま芋 玉葱 ハム 塩こしょう 鶏がら 小麦粉 パン粉 油 キャベツ 人参 マヨドレ	鶏肉の酢煮	鶏肉 生姜 醤油 三温糖 酢 ビーマン 赤・黄パプリカ 油 塩	カレイの西京焼き	カレイ みそ マヨドレ 三温糖 ブロッコリー 醤油 かつお節
フルーツヨーグルト	ヨーグルト いちごジャム 三温糖	のっぺい汁	里芋 大根 人参 ごぼう 桜コン うす揚げ だし 塩 醤油 片栗粉	トマトのマリネ	トマト 胡瓜 玉葱 コーン 酢 三温糖 塩 オリーブオイル 鶏がら	白菜の昆布和え	白菜 もやし 塩昆布 ごま油	切干大根の煮物	切干大根 人参 平天 いんげん だし 醤油 三温糖
チーズラスク	食パン 粉チーズ マヨドレ パセリ	ココアクッキー	小麦粉 グラニュー糖 牛乳 バター VE ココア	スープ	白菜 人参 鶏がら 塩 醤油	味噌汁	豆腐 うす揚げ だし みそ	すまし汁	素麺 玉葱 だし 塩 醤油
みかん缶/牛乳	みかん缶/牛乳	りんご/牛乳	りんご/牛乳	ジャムサンド	サンドイッチ用食パン ジャム	焼き芋	さつま芋	ほうれん草ケーキ	HM 三温糖 牛乳 油 ほうれん草
19		20		21		22		23	
ごはん	白米	発芽玄米入りごはん	白米 発芽玄米	ごはん	白米	ごはん	白米	勤労感謝の日	
鮭のパン粉焼	鮭 パン粉 油 粉チーズ ブロッコリー	ハンバーグ	豚ミンチ 玉葱 豆腐 れんこん 牛乳 塩こしょう ケチャップ ウスター ブロッコリー 人参 鶏がら 三温糖	赤魚の煮付	赤魚 だし 醤油 三温糖 生姜 ごぼう	ごぼう・れんこんのカレー	白米 豚ミンチ 玉葱 人参 ごぼう れんこん セロリ カレールウ		
ひじきの炒め煮	ひじき 人参 厚揚げ いんげん 油 だし 醤油 三温糖	春雨の酢物	春雨 木耳 胡瓜 人参 鶏がら 酢 三温糖 醤油 ごま油	ポテトサラダ	じゃが芋 人参 胡瓜 マヨドレ 塩こしょう	チンゲン菜の中華和え	チンゲン菜 人参 もやし 鶏がら 醤油 ごま油		
味噌汁	小松菜 なめこ だし みそ	コーンスープ	クリームコーン コーン 玉葱 牛乳 鶏がら 塩 パセリ	味噌汁	キャベツ うす揚げ だし みそ	パン缶	パン缶		
小倉サンド	サンドイッチ用食パン こしあん	おにぎり	白米 かつお節 醤油	豆腐のブラウニー	米粉 片栗粉 BP ココア 油 豆腐 三温糖	いもち	じゃが芋 片栗粉 油 塩		
みかん缶/牛乳	みかん缶/牛乳	りんご/チーズ	りんご/チーズ	バナナ/牛乳	バナナ/牛乳	みかん/牛乳	みかん/牛乳		
26		27		28		29		30	
ごはん	白米	発芽玄米入りごはん	白米 発芽玄米	ごはん	白米	ごはん	白米	ロールパン	ロールパン
鶏の塩麴炒め	鶏肉 玉葱 塩こうじ ブロッコリー ミニトマト	かれののみぞれ煮	かれい 片栗粉 油 だし 醤油 三温糖 大根	とろろ昆布うどん	うどん とろろ昆布 かまぼこ ほうれん草 だし 醤油 三温糖	巻き寿司	白米 酢 三温糖 塩 牛肉 三温糖 醤油 塩 だし 人参 胡瓜 マヨドレ ツナ 焼き海苔	シチュー	鶏肉 南瓜 人参 じゃが芋 玉葱 セロリ 牛乳 ルウ グリンピース
里芋の煮ころろし	里芋 だし 醤油 三温糖 枝豆	白菜の煮浸し	白菜 人参 しめじ 平天 だし 醤油 三温糖	酢の物	胡瓜 もやし わかめ 酢 三温糖 醤油 塩	ほうれん草の白和え	ほうれん草 人参 豆腐 ごま みそ 三温糖 醤油 塩	コーンスラダ	コーン レタス ハム マヨドレ 塩
味噌汁	大根 わかめ だし みそ	味噌汁	さつま芋 おつゆ麩 だし みそ	オレンジ	オレンジ	味噌汁	玉葱 キャベツ だし みそ	柿	柿
ビスコ	ビスコ	ピザトースト	食パン ケチャップ ビーマン ツナ チーズ	さつま芋のフレッド	HM さつま芋 マヨドレ 牛乳 白ごま	スナックパン	スナックパン	おにぎり	白米 ふりかけ
みかん缶/牛乳	みかん缶/牛乳	りんご/牛乳	りんご/牛乳	バナナ/牛乳	バナナ/牛乳	みかん/牛乳	みかん/牛乳	パン缶/チーズ	パン缶/チーズ

※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。