



# 11月幼児食予定献立表



西原白百合保育園

平成28年

日	曜日	朝のおやつ	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
1	火	ごまウエハース	ご飯 レバーのから揚げ 果物 マカロニサラダ 冬瓜のみそ汁	アップルケーキ 牛乳	豚レバー 卵 ワカメ 牛乳	白米 マカロニ	もやし 人参 にはら 胡瓜 冬瓜 ねぎ 果物	
2	水	シークアーサーゼリー	玄米ご飯 鮭の和風焼き きんぴらごぼう 果物 みそ汁	芋かりんとう 牛乳	鮭 ツキアゲ 厚揚げ 牛乳	白米 玄米 こんにやく さつま芋	人参 長ネギ 果物 ごぼう にはら 白菜 ねぎ	
4	金	ブルー	キャロットライス 照り焼きチキン 果物 ワカメスープ	チョコチップ 蒸しパン 牛乳	ナルト チーズ ワカメ 鶏肉 牛乳	白米 チョコ	人参 玉ねぎ トマト しめじ ねぎ 果物	
5	土	小魚	ジューシー 果物 胡瓜の和え物 豚汁	はちやぐみ チーズ 牛乳	ツナ缶 ひじき しらす 豚肉 チーズ 牛乳	白米 こんにやく はちやぐみ	人参 にはら 胡瓜 大根 ねぎ 果物	
7	月	ヤクルト	ご飯 チーズハンバーグ 果物 野菜サラダ コンソメスープ	ぜんざい せんべい	合挽 卵 チーズ 牛乳 金時豆	白米 押し麦 せんべい	人参 玉ねぎ レタス ピーマン コーン 果物 パセリ	
8	火	果汁	納豆ご飯 レンコンのカレー風味かきあげ 春雨サラダ 果物 豆腐のみそ汁	プリン クラッカー	納豆 卵 ウインナー ツナ缶 絹豆腐 アーサ プリン	白米 こんにやく クラッカー	レンコン 玉ねぎ 人参 水菜 胡瓜 ねぎ 果物	
9	水	スティックドーナツ	なすミートスパゲティ 果物 野菜サラダ 卵スープ	鮭おにぎり 牛乳	合挽 鮭 牛乳 卵	白米 スパゲティ	玉ねぎ ナス 人参 グリーンピース レタス コーン トマト 果物	
10	木	はちや棒	ご飯 豚カツ 果物 大根サラダ みそ汁	くずもち 牛乳	豚肉 ツナ缶 絹豆腐 とろろ昆布 牛乳 きな粉	白米 芋くず	人参 にはら 大根 果物 水菜 コーン ねぎ	
11	金	ヨーグルト	あわご飯 魚のケチャップあんかけ 果物 南瓜の煮物 みそ汁	ハムチーズパン 牛乳	白身魚 ワカメ 油揚げ 牛乳 チーズ ハム	白米 パン あわ	玉ねぎ 人参 ピーマン 椎茸 南瓜 ねぎ 果物	
12	土	クラッカー	チャーハン ツナサラダ 果物 ワカメスープ	ミニドーナツ ブルー 牛乳	ベーコン ツナ缶 大豆 卵 牛乳 ワカメ	白米 ドーナツ	玉ねぎ キャベツ 果物 胡瓜 人参 かいわれ	
14	月	黒棒	もずく丼ぶり ブロッコリーサラダ 果物 ゆし豆腐	芋天ぷら 牛乳	もずく 豚ミンチ ゆし豆腐 牛乳 卵	白米 さつま芋	玉ねぎ 人参 コーン ピーマン ねぎ 果物 ブロッコリー	
15	火	オレンジゼリー	長崎ちゃんぽん風ラーメン 果物 小松菜の白和え ポテトフライ	ワカメおにぎり 小魚	ちくわ 豚肉 ツナ缶 木綿豆腐 小魚 わかめ	白米 ラーメン じゃが芋	もやし キャベツ にはら 人参 小松菜 果物	
16	水	プリン	麦ご飯 きびなごのから揚げ 果物 豆腐チャンプルー じゃが芋のみそ汁	ヒラヤーチー 牛乳	きびなご 豚肉 牛乳 木綿豆腐 ツナ缶	白米 じゃが芋 押し麦	コーン キャベツ 人参 玉ねぎ にはら しめじ 長ネギ 果物	
17	木	果汁	ご飯 サバの味噌煮 果物 クービイリチー ソーメン汁	フレンチトースト 牛乳	サバ 刻み昆布 ベーコン 卵 牛乳	白米 こんにやく ソーメン パン	大根 青しそ 人参 ねぎ 果物 にはら	
18	金	レーズン	チキンカレー コールスローサラダ 果物 < 感謝祭 >	ヨーグルト ビスケット	鶏肉 卵 ヨーグルト	白米 じゃが芋 ビスケット	玉ねぎ 大根 人参 胡瓜 グリーンピース かいわれ キャベツ ピーマン 果物	
19	土	チョコウエハース	ご飯 肉野菜炒め 果物 冷奴 ワカメのみそ汁	芋けんぴ 牛乳	豚肉 絹豆腐 ワカメ 牛乳	白米 芋けんぴ	玉ねぎ 人参 もやし からし菜 ねぎ 長ネギ 果物	
21	月	スルメ	ドライカレー ポテトサラダ 果物 コンソメスープ	豆腐ドーナツ 牛乳	合挽き 卵 かに棒 絹豆腐 牛乳	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 りんご 胡瓜 グリンピース かいわれ 果物	
22	火	スティックドーナツ	三枚肉そば 厚焼き玉子 果物 和え物	いなり寿司 お茶	三枚肉 かまぼこ シラス 卵 いなりあげ	白米 沖縄そば	ねぎ 胡瓜 青しそ 果物 椎茸 人参 からし菜	
24	木	ヤクルト	お弁当会 & お誕生会					
25	金	せんべい	ビビンバ丼 果物 もずく酢 豆腐のみそ汁	ジャムパン 牛乳	豚肉 もずく ワカメ 木綿豆腐 牛乳	白米 パン	人参 玉ねぎ もやし 胡瓜 にはら 果物 長ネギ	
26	土	レーズン	焼きそば 和え物 果物 みそ汁	タンナファクルー 小魚 牛乳	豚肉 卵 アーサ 牛乳 小魚	中華麺 タンナファクルー	もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 ねぎ 果物	
28	月	クラッカー	パン クラムチャウダー ヨーグルトあえ トマトサラダ 野菜コロッケ	昆布おにぎり するめ	ベーコン あさり ツナ缶 牛乳 ヨーグルト 昆布	パン じゃが芋 白米 コロッケ	玉ねぎ コーン 人参 グリーンピース 胡瓜 トマト 果物	
29	火	はちや棒	五穀米ご飯 サバの昆布巻き煮 果物 南瓜サラダ なめこ汁	紅芋ドーナツ 牛乳	サバ 昆布 卵 牛乳 絹豆腐	白米 五穀米 こんにゃ 紅芋粉	ブロッコリー 人参 ねぎ 南瓜 果物 なめこ	
30	水	グレープゼリー	麦ご飯 から揚げチキン 果物 ひじき炒め ゆし豆腐	ココアバナナ ケーキ 牛乳	鶏肉 ひじき 豚肉 油揚げ ゆし豆腐 卵 牛乳	白米 押し麦 しらたき	トマト 人参 にはら ねぎ 果物	

※ 11月3日は文化の日でお休みです

※ 11月23日は勤労感謝の日でお休みです

※ 都合により献立を変更する事もあります