

# 11月幼児食予定献立表

令和元年

西原白百合保育園



日	曜日	朝のおやつ		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	金	黒棒	玄米ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 果物 わかめと胡瓜の和え物 ソーメン汁	芋天ぷら 牛乳	鶏肉 厚揚げ わかめ 油揚げ チーズ 牛乳	白米 玄米 さつまい	冬瓜 人参 胡瓜 ねぎ 果物	
2	土	クラッカー	豚肉の生姜焼き 大根の和え物 果物 豆腐のみそ汁	かりんとう レーズン 牛乳	豚肉 カニ棒 牛乳 木綿豆腐	白米 かりんとう	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 大根 ねぎ 果物	
5	火	ブルー	納豆ご飯 魚の天ぷら 果物 モズク酢 白菜のみそ汁	ココア蒸しパン 牛乳	納豆 白身魚 卵 もずく 油揚げ 牛乳	白米	ブロッコリー 胡瓜 白菜 ねぎ 果物	
6	水	果汁	レバー入ミートスパゲティ フレンチサラダ 果物 卵スープ	鮭おにぎり 牛乳	合挽き 豚レバー 卵 鮭 牛乳	白米 スパゲティ	玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース レタス 胡瓜 ねぎ 果物	
7	木	ヤクルト	ふりかけご飯 豚カツ 果物 小松菜の白和え アーサ汁	ハムチーズサンド 牛乳	豚肉 卵 木綿豆腐 ツナ缶 アーサ 牛乳 ハム チーズ	白米 パン	トマト 人参 小松菜 長ネギ 果物 レタス	
8	金	オレンジゼリー	ご飯 魚の香味焼き 果物 クレープイリチー 冬瓜のみそ汁	南瓜ドーナツ 牛乳	白身魚 豚肉 昆布 卵 牛乳	白米 こんにやく	トマト 人参 なら 冬瓜 しめじ ねぎ 果物	
9	土	かりんとう	じゅーしー 胡瓜の和え物 果物 鶏汁	ビスコ チーズ 牛乳	ツナ缶 ひじき しらす 鶏肉 チーズ 牛乳	白米 こんにやく	人参 なら 胡瓜 青しそ 冬瓜 ねぎ	
11	月	飲むヨーグルト	ご飯 鮭のみそマヨ焼き 果物 筑前煮 ゆし豆腐	ちんびん 牛乳	鮭 鶏肉 ゆし豆腐 牛乳	白米 こんにやく	ブロッコリー 大根 人参 ごぼう 椎茸 枝豆 ねぎ 果物	
12	火	ビスコ	ご飯 ハンバーグ 果物 もやしの和え物 小松菜のみそ汁	さつまいケーキ 牛乳	合挽き 卵 牛乳	白米 さつまい	人参 玉ねぎ ピーマン もやし 胡瓜 小松菜 人参 果物	
13	水	レーズン	長崎ちゃんぽん風ラーメン 果物 胡瓜のおかかあえ ポテトフライ	しそ昆布おにぎり 枝豆	豚肉 ナルト しらす 昆布 枝豆	白米 ラーメン	キャベツ もやし 人参 なら 胡瓜 果物	
14	木	チョコウエハース	ご飯 さんまのかば揚げ 果物 切干大根のごまみそあえ モズクのすまし汁	ごまサンド 牛乳	さんま もずく 牛乳	白米 パン	トマト 切干大根 人参 胡瓜 えのき ねぎ 果物	
15	金	小魚	《七五三祝いメニュー》 ご飯 チキン南蛮 キャベツの和え物 ヨーグルトあえ わかめスープ	ぜんざい せんべい	鶏肉 卵 わかめ 金時豆 ヨーグルト	白米 じゃが芋 押し麦 せんべい	玉ねぎ 人参 胡瓜 グリーンピース コーン キャベツ ねぎ 果物	
16	土	はちや棒	やきそば 胡瓜とちくわの和え物 果物 わかめのみそ汁	タンナファクルー ブルー 牛乳	豚肉 ちくわ わかめ 牛乳	中華麺 タンナファクルー	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし 胡瓜 ねぎ 果物	
18	月	グレープゼリー	オムライス もやしの和え物 果物 豆腐のみそ汁	もちもちドーナツ 牛乳	鶏肉 卵 ツナ缶 絹豆腐 豆乳 牛乳	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース もやし 胡瓜 小松菜 果物	
19	火	せんべい	タコライス 南瓜の煮物 果物 白菜のみそ汁	スイートポテト 牛乳	合挽き チーズ 牛乳	白米 さつまい	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト 南瓜 白菜 椎茸 ねぎ 果物	
20	水	果汁	パン 魚フライ 果物 トマトサラダ クラムチャウダー	みそおにぎり サキイカ	ベーコン あさり サキイカ 白身魚 卵 牛乳	白米 じゃが芋	玉ねぎ グリンピース パセリ トマト 果物 人参 コーン	
21	木	ビスケット	《感謝祭》 カレーライス サラダ 果物 コーンスープ	ヨーグルト ビスケット				
22	金	フルーツグラノーラ	豚肉そば かみかみあえ 果物 揚げさつまい	じゅーしー おにぎり いりこ	豚肉 かまぼこ サキイカ ひじき ツナ缶 いりこ	白米 沖縄そば さつまい	ねぎ 人参 胡瓜 キャベツ なら 果物	
25	月	飲むヨーグルト	三色丼 甘酢あえ 果物 大根のみそ汁	ちんすこう 牛乳	豚ミンチ 卵 ちくわ 油揚げ 牛乳	白米 ラード	玉ねぎ 人参 小松菜 胡瓜 大根 ねぎ 果物	
26	火	黒棒	ご飯 きびなごのからあげ 果物 マーミナーチャンプルー アーサ汁	チヂミ 牛乳	きびなご 木綿豆腐 ツキアゲ アーサ 牛乳 卵 ツナ缶	白米	ブロッコリー もやし 玉ねぎ 人参 なら えのき ねぎ 果物	
27	水	プリン	麦ご飯 うじら豆腐 冬瓜のソブシー 果物 白菜のみそ汁	ソーメン チャンプルー お茶	魚のすり身 豚肉 木綿豆腐 ひじき ツナ缶	白米 押し麦	冬瓜 人参 枝豆 なら しめじ 白菜 ねぎ 玉ねぎ 果物	
28	木	ヤクルト	お弁当会 & お誕生会					
29	金	クラッカー	あわご飯 鮭のオーロラソース焼き 果物 ひじき炒め なめこ汁	アメリカンドック 牛乳	鮭 ひじき 油揚げ 絹豆腐 牛乳 卵 ウインナー	あわ 白米 こんにやく	ブロッコリー 人参 なら なめこ ねぎ 果物	
30	土	チョコウエハース	鶏そぼろ丼 マカロニサラダ 果物 キャベツのみそ汁	はちやぐみ チーズ 牛乳	鶏ミンチ チーズ 卵 牛乳	白米 マカロニ はちやぐみ	玉ねぎ 人参 しそ 胡瓜 果物 ねぎ キャベツ	

※ 11月4日(月)は文化の日の振替休日でお休みです。

※ 11月23日(土)は勤労感謝の日でお休みです。

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

