

2020年11月

予定献立表

miraiと〜ぶこども園

日 曜	時間帯	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
02 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	親子丼 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) きゅうりの酢の物 みかん	こめ、さとう  さとう	とりにく、たまご みそ、あぶらあげ かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、みつば かぼちゃ、ねぎ きゅうり、わかめ みかん	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん かつお・こんぶだしじる りんごす、しお
	午後おやつ	ヨーグルト おかし		ヨーグルト(かとう)		
04 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 豆乳汁 豚肉のしょうが炒め 南瓜煮付	こめ  あぶら、かたくりこ さとう	とうにゅう ぶたにく	キャベツ、ねぎ、にんじん、えのきたけ たまねぎ、しょうが かぼちゃ	かつお・こんぶだしじる、しお しょうゆ、みりん かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 いちごジャムサンド	しょくパン	ぎゅうにゅう	いちごジャム	
05 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	煮込みうどん ちくわの二色焼き 切干大根のゆかり和え	うどん こめこ、あぶら	とりにく、あぶらあげ ちくわ しらすほし	にんじん、ねぎ あおのり きゅうり、きりぼしだいこん	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん カレーこ しそふりかけ
	午後おやつ	牛乳 おやつビンバ	こめ、さとう、あぶら、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく	もやし、ほうれんそう、コーンかん、にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ、さけ、しお
06 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 五目みそ汁(さといも・だいこん) かじきの煮付け キャベツのごま酢あえ	こめ さといも さとう、かたくりこ すりごま、さとう	みそ、あぶらあげ かじき	だいこん、ねぎ、ごぼう しょうが キャベツ、にんじん	かつおだしじる しょうゆ、さけ りんごす、しお
	午後おやつ	牛乳 フライドポテト	じゃがいも、あぶら、こむぎこ、かたくりこ	ぎゅうにゅう		しお
07 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ツナピラフ コンソメスープ スティックチーズ	こめ、あぶら じゃがいも	ツナかん  チーズ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン ほうれんそう、コーンかん	ようふうだしのもと、さけ、しお、こしょう ようふうだしのもと、しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
09 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 きのこ入りマーボー豆腐 ほうれん草のナムル 柿	こめ かたくりこ、ごまあぶら、さとう ごまあぶら	とうふ、ぶたひきにく、みそ	ねぎ、しめじ、えのきたけ、しょうが ほうれんそう、にんじん、コーンかん かき	しょうゆ、さけ しお
	午後おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク	ぎゅうにゅう		
10 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ロールパン 豆乳クリームシチュー 小松菜の塩昆布和え りんご	ロールパン じゃがいも、こめこ、あぶら	とうにゅう、とりにく	たまねぎ、にんじん、いんげん こまつな、キャベツ、しおこんぶ りんご	ようふうだしのもと、しお、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 さけしめじごはん	こめ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけフレーク	しめじ	しょうゆ
11 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 みそ汁(切り干し・かぼちゃ) さけのムニエル ブロッコリーのドレッシング和え	こめ  こむぎこ あぶら、さとう	みそ バター、さけ	かぼちゃ、きりぼしだいこん  ブロッコリー、にんじん、コーンかん	かつお・こんぶだしじる しお、こしょう りんごす、しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 ピザトースト	しょくパン	ぎゅうにゅう ベーコン、ミックスチーズ	たまねぎ、ピーマン	ケチャップ

2020年11月

予定献立表

miraiと〜ぶこども園

日曜	時間帯	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
12 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) れんこんバーグ 白菜とツナのごまマヨあえ	こめ かたくりこ たまごなしマヨネーズ、すりごま	みそ ぶたひきにく、ぎゅうひきにく ツナかん	チンゲンサイ、えのきたけ たまねぎ、れんこん はくさい、にんじん、きゅうり	かつお・こんぶだしじる ケチャップ、しお、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 オレンジケーキ	こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう むえんバター	オレンジジュース	ベーキングパウダー
13 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 野菜スープ 白身魚のパン粉焼き かぼちやのサラダ	こめ あぶら、パンこ たまごなしマヨネーズ	たら、こなチーズ	こまつな、にんじん、コーンかん かぼちや、きゅうり	ようふうだしのもと、しお、こしょう さけ、しお、パセリこ しお
	午後おやつ	牛乳 おやつ焼きそば	やきそばめん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ほしえび	キャベツ、ピーマン、あおのり	やきそばソース
14 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	担々汁うどん バナナ	うどん、ねりごま、すりごま、あぶら、さとう	ぶたひきにく、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、にんにく、しょうが バナナ	しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
16 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ツナの炊き込みご飯 はるさめスープ 豆腐と青菜のチャンプルー パイン缶	こめ、さとう はるさめ、あぶら、ごま あぶら、ごまあぶら、かたくりこ	ツナかん とうふ、たまご、ぶたにく	にんじん、たけのこ、しいたけ はくさい、コーンかん チンゲンサイ、たまねぎ パインかん	かつおだしじる、しょうゆ、しお ちゅうかだしのもと、しお さけ、しょうゆ、しお
	午後おやつ	牛乳 カップゼリー おかし		ぎゅうにゅう		
17 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・こまつな) さばとかぼちやの団子 きんぴらごぼう	こめ かたくりこ、あぶら ごま、さとう、ごまあぶら	とうふ、みそ とりひきにく、さば	こまつな、えのきたけ かぼちや、たまねぎ、にんにく、しょうが ごぼう、にんじん、いんげん	かつお・こんぶだしじる しお しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 りんごのしっとりクッキー	こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう むえんバター	りんご	
18 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	鶏ごぼうの和風パスタ ひじきのミルクィーサラダ バナナ	スパゲティ、あぶら たまごなしマヨネーズ	とりにく、ほしえび ツナかん	たまねぎ、にんじん、ごぼう、きざみのり ほうれんそう、ひじき バナナ	しょうゆ、さけ、しお しょうゆ、みりん、しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 チーズと昆布のおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう チーズ	しおこんぶ、のり	
19 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 五目汁 さわらのごまみそ焼き さつま芋のサラダ	こめ ごまあぶら さとう、すりごま さつま芋、たまごなしマヨネーズ	とりにく、あぶらあげ みそ、さわら ハム	だいこん、にんじん、ねぎ きゅうり	かつおだしじる、しお、しょうゆ みりん、しょうゆ、さけ しお
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ		しお
20 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 押し麦のスープ煮 チキンナゲット ブロッコリーのごまあえ	こめ おしむぎ かたくりこ、あぶら すりごま	とりひきにく、おから、とうふ	はくさい、えのきたけ たまねぎ ブロッコリー、にんじん	さけ、ちゅうかだしのもと、しお ケチャップ、ちゅうかだしのもと、しお、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ほうれん草蒸しパン	ホットケーキミックス、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、こなチーズ	ほうれんそう	

2020年11月

予定献立表

miraiと～ぶこども園

日 曜	時間帯	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
21 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	野菜そぼろ丼 スティックチーズ	こめ、あぶら、こめこ、ごまあぶら	ぶたひきにく チーズ	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーンかん	さけ、しょうゆ、しお
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
24 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ハリハリゆかり御飯 厚揚げの中華煮 はるさめサラダ みかん	こめ ごまあぶら、かたくりこ、さとう はるさめ、さとう、ごまあぶら	なまあげ、ぶたにく ハム	きりぼしだいこん たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが	しそふりかけ しょうゆ、さけ、しお、こしょう りんごす、しょうゆ、しお
	午後おやつ	牛乳 バナナスクエア	ホットケーキミックス、あぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう	バナナ、レモンかじゅう	
25 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ロールパン コンソメスープ ポテトグラタン かぶのカラフルサラダ	ロールパン  じゃがいも あぶら、さとう	  ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、チーズ、バター ベーコン	キャベツ、しめじ、にんじん たまねぎ かぶ、きゅうり、コーンかん	ようふうだしのもと、しお しお、こしょう りんごす、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ゆかりおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう	のり	しそふりかけ
26 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 根菜の具だくさん汁 さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え	こめ さといも さとう すりごま	あぶらあげ みそ、さば	だいこん、ごぼう、ねぎ しょうが ほうれんそう、にんじん	かつおだしじる、しょうゆ、しお みりん、さけ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 鬼まんじゅう	さつまいも、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう		しお
27 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	きのこのハヤシライス キャベツのマヨネーズ和え りんご	こめ、じゃがいも、あぶら たまごなしマヨネーズ、さとう	ぶたにく ヨーグルト、ハム	たまねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ、えのきたけ ブロッコリー、キャベツ りんご	ハヤシルウ、ケチャップ こしょう、しお
	午後おやつ	ジュース 誕生日ケーキ	ケーキ			
28 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	塩焼きそば みかん	やしきそばめん、あぶら	ぶたにく	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん	ちゅうかだしのもと、しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
30 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 かきたまスープ 豚肉とキャベツのみそ炒め バナナ	こめ  さとう、あぶら	たまご、とうふ ぶたにく、みそ	ねぎ キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが	ちゅうかだしのもと、しお、こしょう さけ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 焼きいも	さつまいも	ぎゅうにゅう		

★ 午前おやつは乳児クラス(もも組、すみれ組、きく組)のみの提供になります。

★ 都合により献立を変更する場合があります。



組 氏名

\_\_\_\_\_