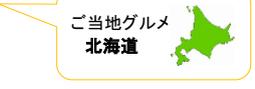
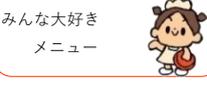




# 11月 給食予定献立表(浜寺太陽幼稚園)



2019年

日 曜	献立	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	(その他の食品)
1 金	とりそぼろ散らし寿司 蓮根の天ぷら ウインナー 具沢山のみそ汁 みかん  	でんぶ・鶏肉・焼きのり ウインナー/木綿豆腐 みそ	米・油・砂糖/小麦粉/里芋	しょうが/胡瓜/人参 たけのこ・椎茸・干びょう 蓮根・大根・ごぼう・ねぎ みかん	醤油・酢・みりん・塩 鰹節エキス・だし
5 火	五目玉子とじうどん ベイクトポテト チキンナゲット リンゴ  	卵/チキンナゲット	うどん/じゃが芋	しめじ・白菜・人参・玉葱・ねぎ 貝割れ/りんご	みりん・だし・醤油 貝割れ/りんご
7 木	エスカロップ(根室市発祥) ブロッコリーのコーンマヨかけ たっぷり石狩汁 プチゼリー  	ヒレカツ/鮭フィレ 木綿豆腐・みそ プチゼリー	米・油/マヨネーズ じゃが芋	キャベツ/胡瓜/ブロッコリー コーン・玉葱・大根・人参	ケチャップ デミグラスソース・だし
8 金	秋の焼き栗コロッケ(乳・卵不使用) いろいろ野菜のマカロニサラダ ごはん 豆苗スープ 食べる小魚(ごま含む)  	コロッケ/ツナ缶/わかめ 食べる小魚	油・マカロニ/米	胡瓜・キャベツ・玉葱・コーン 赤パプリカ・人参/豆苗	手作りドレッシング・だし 醤油
11 月	三色丼 切干大根の炒め煮 キャベツと若布のみそ汁 グレーゼリー  	卵・鶏肉/油揚げ・わかめ みそ/グレーゼリー	米・砂糖・油	青菜・しょうが/切干大根・人参 インゲン/キャベツ	みりん・醤油・塩・だし インゲン/キャベツ
12 火	発芽玄米ごはん 白身魚のコロコロ竜田揚げ 白す入りごま昆布納豆 具沢山のみそ汁 みかん  	米・発芽玄米/白身魚・しょうが・みりん・片栗粉・油 しらす干し・ごま昆布・納豆・ミニネギ・醤油 木綿豆腐・里芋・白菜・えのき・玉葱・人参みそ・だし/みかん			
14 木	チキンチャップ 青梗菜とウインナーの炒め煮 ごはん 花麩と若布のお吸い物 白桃缶  	鶏肉/ウインナー/わかめ みそ/グレーゼリー	小麦粉・油・砂糖/米/花麩	玉葱・マッシュルーム/青梗菜 キャベツ・人参/白桃缶	塩・こしょう・ケチャップ 醤油・だし・みりん
15 金	カレーライス チキンボール コールスロー リンゴ  	豚肉/チキンボール	米・油・じゃが芋 カレールウ	玉葱・人参/キャベツ・胡瓜 コーン/りんご	手作りドレッシング 醤油・だし・みりん
18 月	肉じゃがコロッケ いろいろ具材のスパンテー ごはん オレンジ  	コロッケ/ツナ缶	油/スパゲティ/米	キャベツ・玉葱・人参 しめじ・ピーマン オレンジ	ケチャップ・塩・こしょう
19 火	自分でにぎろう! 大きなおにぎり (さけと青菜の発芽玄米ごはん・焼きのり) 里芋と茄子の揚げ出し みかん  	米・発芽玄米・鮭フレーク・菜めしの素・いりごま・焼きのり 里芋・なす・さつま芋・インゲン・油・片栗粉・醤油・砂糖・みりん みかん			
21 木	フライドチキン 三色野菜のごまよごし ごはん パイン缶  	鶏肉	小麦粉・油/すりごま・砂糖 米	しょうが・にんにく/キャベツ 青梗菜・人参/パイン缶	こしょう・塩・醤油・だし
22 金	サバの塩焼きおろしあん 厚揚げとこんにゃくのみそ煮 ごはん 柿  	鯖/厚揚げ・みそ	油・片栗粉/砂糖/米	大根/蒟蒻・人参・インゲン 柿	塩・醤油・だし・みりん
26 火	南瓜ひき肉フライ 春雨の胡麻酢和え ごはん 大根と油揚げのみそ汁 フルーツヨーグルト  	南瓜ひき肉フライ/油揚げ みそ/ヨーグルト	油/春雨・すりごま・ごま油 砂糖/米	キャベツ・ピーマン・赤パプリカ 黄パプリカ/大根/みかん缶 黄桃缶・パイン缶	醤油・酢・だし
27 水	ビーフストロガノフ(フレッシュつき) mixビーンズ入りサラートオリヴィエ 100%オレンジジュース ロシアクッキー  	牛肉・フレッシュ mixビーンズ	米・油・ビーフシチュールウ じゃが芋・マヨネーズ ケーキックス いちごジャム	にんにく・しょうが・玉葱 マッシュルーム/胡瓜・コーン 人参/ジュース	
28 木	いろいろ木の子とウインナーのスーパゲティ ツナとコーンのサラダ みかん  	ウインナー/ツナ缶	スパゲティ・油	にんにく・まいたけ・椎茸・しめじ えのき・玉葱・貝割れ/コーン 胡瓜・キャベツ/みかん	こしょう・塩 手作りドレッシング
29 金	白いふんわりロール 若布スープ チキンピカタ 野菜炒め オレンジ  	わかめ/鶏肉・卵/豚肉	白いロールパン/小麦粉 油	椎茸/もやし・キャベツ・人参 ピーマン・木耳/オレンジ	だし・醤油・塩・こしょう ケチャップ

材料等の都合により献立を変更することがございます。



1日、11日、15日、26日、27日はスプーン持ってきてね!