様式F118

2018年11月の献立

献　立　表　普通食

ソフィア歌島保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 御飯 米 さばの塩焼き さば 塩 かぼちゃの甘煮 かぼちゃ しょうゆ 砂糖 かつおだし汁 白菜のみそ汁 はくさい たまねぎ にんじん ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ お茶 ほうじ茶 わかめおにぎり 米 炊き込みわかめ	2 御飯 米 ポークチャップ 豚肉(肩ロース) たまねぎ にんじん 油 しょうゆ ケチャップ ウスターソース きび砂糖 ひじきとツナのサラダ ひじき ツナ水煮缶 キャベツ にんじん マヨドレ しょうゆ 野菜スープ たまねぎ じゃがいも にんじん 鶏がらスープ 塩 しょうゆ 牛乳 牛乳 りんごのコンポート りんご きび砂糖 レモン果汁 水	3 文化の日
5 御飯 米 鶏すき 鶏もも肉 たまねぎ しらたき 焼き豆腐 キャベツ にんじん ねぎ きび砂糖 しょうゆ みりん 酒 油 三色なます にんじん だいこん きゅうり 酢 きび砂糖 塩 しょうゆ 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ にんじん カットわかめ かつお・昆布だし汁 みそ 牛乳 牛乳 ツナスパゲティー スパゲティ ツナ水煮缶 たまねぎ オリーブ油 酒 しょうゆ 塩 焼きのり	6 御飯 米 鮭のカレーパン粉焼き さけ 塩 パン粉 カレー粉 ほうれん草とコーンのマヨあえ ほうれんそう にんじん コーン缶 しょうゆ マヨドレ 人参のみそ汁 にんじん たまねぎ かぼちゃ かつおだし汁 みそ 飲むヨーグルト 飲むヨーグルト せんべい・クッキー(乳児ウエハース) 塩せんべい クッキー ウエハース	7 ロールパン ロールパン クリームシチュー（鶏肉） 鶏もも肉 にんじん たまねぎ じゃがいも ブロッコリー 塩 こしょう シチュールウ 大豆のころころサラダ だいず水煮缶詰 きゅうり にんじん マヨドレ しょうゆ りんご りんご お茶 ほうじ茶 手作りふりかけおにぎり 米 いわし(丸干し) あおのり	8 御飯 米 カレイおろし煮 かれい しょうが だいこん かつおだし汁 しょうゆ みりん きび砂糖 酒 小松菜のごまあえ こまつな にんじん コーン缶 しょうゆ すりごま きび砂糖 じゃが芋のみそ汁 じゃがいも にんじん たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ 牛乳 牛乳 ジャムサンド 食パン いちごジャム	9 御飯 米 じゃが芋のそぼろ煮 じゃがいも 豚ひき肉 たまねぎ にんじん グリンピース 油 しょうゆ きび砂糖 みりん 片栗粉 酒 きゅうりの酢の物 きゅうり にんじん しらす干し きび砂糖 しょうゆ 酢 ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう にんじん たまねぎ かつお・昆布だし汁 みそ 牛乳 牛乳 みたらし団子 米 もち米 しょうゆ きび砂糖 水 片栗粉	10 ストロベリーツイスト ストロベリーツイスト チーズ チーズ ゼリー ゼリー 牛乳 牛乳 せんべい・クッキー 塩せんべい クッキー
12 御飯 米 さんまの塩焼き(カレイの照焼き) さんま 塩 (カレイ みりん しょうゆ 酒 きび砂糖 油) 小松菜の納豆和え こまつな にんじん 挽きわり納豆 しょうゆ きのこ汁 しめじ えのきたけ にんじん ねぎ かつおだし汁 しょうゆ みりん 塩 牛乳 牛乳 きな粉ポテト さつまいも きな粉 きび砂糖 塩	13 御飯 米 さわらの照り焼き さわら みりん しょうゆ 酒 きび砂糖 油 白菜のゆかり和え はくさい にんじん ゆかり しょうゆ わかめのみそ汁 たまねぎ にんじん カットわかめ かつお・昆布だし汁 みそ 豆乳ジュース 豆乳 野菜ジュース せんべい・クッキー(乳児ウエハース) 塩せんべい クッキー ウエハース	14 豚丼 米 豚肉(ロース) たまねぎ キャベツ にんじん しょうゆ きび砂糖 酒 みりん じゃがコーンサラダ じゃがいも コーン缶 にんじん マヨドレ たまねぎのみそ汁 たまねぎ にんじん ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ ゼリー ゼリー 牛乳 牛乳 ココアケーキ ココア（ピュアココア） ホットケーキ粉 豆乳 オリーブ油 きび砂糖	15 御飯 米 鮭のマヨネーズ焼き さけ 塩 こしょう マヨドレ パセリ粉 ブロッコリーのサラダ ブロッコリー ツナ水煮缶 にんじん オリーブ油 しょうゆ 酢 きび砂糖 塩 かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ 牛乳 牛乳 マシュマロリッツサンド クラッカー マシュマロ	16 御飯 米 豆腐の肉あんかけ 絹ごし豆腐 豚肉(肩ロース) たまねぎ にんじん しいたけ いんげん しょうが かつお・昆布だし汁 しょうゆ 酒 塩 きび砂糖 片栗粉 ほうれんそうのおかか和え ほうれんそう にんじん かつお節 しょうゆ 具だくさんみそ汁 にんじん たまねぎ さつまいも ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ 牛乳 牛乳 ミルクパン ミルクパン	17 ウインナーコルネ ウインナーコルネ チーズ チーズ ゼリー ゼリー 牛乳 牛乳 せんべい・クッキー 塩せんべい クッキー
19 チキンカレー 米 鶏もも肉 じゃがいも たまねぎ にんじん グリンピース 油 カレールウ コーンマヨサラダ キャベツ きゅうり にんじん コーン缶 マヨドレ 柿 かき 牛乳 牛乳 ナポリタン スパゲティ ウインナー たまねぎ にんじん ケチャップ 水 コンソメ	20 御飯 米 さばのみそ煮 さば しょうが みそ きび砂糖 みりん 酒 ほうれん草とツナのあえ物 ほうれんそう にんじん ツナ水煮缶 しょうゆ 豆腐のすまし汁 油揚げ にんじん 木綿豆腐 ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 塩 みりん お茶 ほうじ茶 ヨーグルト・クッキー ヨーグルト(加糖) クッキー	21 御飯 米 豚肉と青菜の炒め物 豚肉(肩ロース) こまつな にんじん たまねぎ しょうゆ きび砂糖 みりん こしょう 油 さつま芋のサラダ さつまいも にんじん たまねぎ マヨドレ たまねぎのみそ汁 カットわかめ にんじん たまねぎ かつお・昆布だし汁 みそ 牛乳 牛乳 バナナケーキ ホットケーキ粉 バナナ 豆乳 オリーブ油 きび砂糖	22 御飯 米 まぐろの竜田揚げ まぐろ しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 油 大根のゆかり和え だいこん にんじん ゆかり しょうゆ 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐 しめじ にんじん カットわかめ かつお・昆布だし汁 みそ 牛乳 牛乳 きなこもち 米 もち米 塩 きび砂糖 きな粉	23 勤労感謝の日	24 アップルリング アップルリング チーズ チーズ ゼリー ゼリー 牛乳 牛乳 せんべい・クッキー 塩せんべい クッキー
26 御飯 米 回鍋肉 豚肉(肩ロース) にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン しいたけ 油 みそ きび砂糖 酒 しょうゆ 春雨サラダ はるさめ にんじん きゅうり 酢 しょうゆ きび砂糖 ごま油 にらスープ にら にんじん えのきたけ 水 中華だしの素 塩 しょうゆ お茶 ほうじ茶 コーンフレーク コーンフレーク 牛乳 干しぶどう	27 御飯 米 鮭の西京焼き さけ みそ きび砂糖 酒 みりん 油 大根と水菜のサラダ だいこん 水菜 にんじん オリーブ油 しょうゆ 酢 きび砂糖 塩 白菜すまし汁 はくさい えのきたけ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 塩 みりん 牛乳 牛乳 ツナサンド 食パン たまねぎ ツナ水煮缶 マヨドレ	28 まぜいなり寿司 米 油揚げ にんじん 水 きび砂糖 しょうゆ かつお節 酢 ごま 大根と鶏肉の煮物 だいこん 鶏もも肉 にんじん さやえんどう 干ししいたけ かつお・昆布だし汁 酒 しょうゆ みりん きび砂糖 おつゆ麸のみそ汁 おつゆふ にんじん カットわかめ かつお・昆布だし汁 みそ バナナ バナナ 牛乳 牛乳 焼きそば 焼きそばめん キャベツ あおのり 油 焼きそばソース	29 御飯 米 豚肉のしぐれ煮 豚肉(ロース) ごぼう たまねぎ にんじん しいたけ しょうが きび砂糖 しょうゆ みりん 酒 キャベツの酢の物 キャベツ きゅうり にんじん 酢 きび砂糖 しょうゆ さつまいものみそ汁 さつまいも にんじん しめじ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ お茶 ほうじ茶 菜っ葉おにぎり 米 菜飯	30 お楽しみメニュー 御飯 米 鶏の唐揚げ 鶏もも肉 しょうゆ しょうが 片栗粉 酒 油 ポテトサラダ じゃがいも にんじん きゅうり マヨドレ 野菜スープ キャベツ たまねぎ にんじん 鶏がらスープ 牛乳 牛乳 イチゴジャムケーキ ホットケーキ粉 豆乳 いちごジャム オリーブ油 きび砂糖 ホイップクリーム	