



11月の献立表



平成29年度 川辺幼稚園

 <p>お弁当の日 4日(土)・9日(木) お誕生会 2日(木) ★ゆり組のリクエストメニュー</p>		<p>1(水)</p> <p>炊き込みご飯・鮭の塩焼き・なます</p> <p>厚揚げの味噌汁</p> <p>☆ △精白米 □にんじん ○油揚げ △しらたき □ごぼう</p> <p>☆ ○たいせいやうさげ 食塩</p> <p>☆ □だいこん □にんじん △ごま 穀物酢 △砂糖 食塩</p> <p>☆ □ぶなめじ □青ねぎ ○麦みそ □はくさい</p> <p>牛乳・クッキー</p> <p>☆ ○普通牛乳</p>	<p>2(木)</p> <p>お子様ランチ・コーンスープ</p> <p>☆ △精白米</p> <p>☆ 濃口しょうゆ 本みりん □しょうが</p> <p>☆ ○ウインナーソーセージ □ロマトケチャップ △マカロニ・スパゲティ</p> <p>☆ △さつまいも □きゅうり □たまねぎ</p> <p>バナナ</p> <p>☆ □バナナ</p>	<p>3(金)</p> <p>文化の日</p> 	<p>4(土)</p> <p>お弁当の日</p>  <p>せんべい</p>
<p>6(月)</p> <p>ご飯・豚肉の柳川風・きゃべつのさっぱり合え</p> <p>☆ △精白米</p> <p>☆ ○ぶたロース(脂身) □ごぼう □たまねぎ □にんじん □青ねぎ 薄口しょうゆ 本みりん △砂糖 ○鶏卵</p> <p>☆ □キャベツ □たまねぎ ○ロースハム 穀物酢 △砂糖 薄口しょうゆ</p> <p>牛乳・バイ</p> <p>☆ ○普通牛乳</p>	<p>7(火)</p> <p>食パン・牛乳・豆腐ハンバーグ</p> <p>ひじきの和風サラダ・あおさのスープ</p> <p>☆ △食パン</p> <p>☆ ○普通牛乳</p> <p>☆ □たまねぎ □ロマトケチャップ □にんじん ○鶏卵</p> <p>△パン粉 ○木綿豆腐 ○鶏ひき肉</p> <p>☆ □ひじき □きゅうり □かにかまぼこ □コーン缶詰粒</p> <p>スイーツポテト</p> <p>☆ △さつまいも △砂糖 △有塩バター</p> <p>○ホイップクリーム ○鶏卵</p>	<p>8(水)</p> <p>ご飯・キャベツの卵いため</p> <p>ブロッコリーの和え物・トマトスープ</p> <p>☆ △精白米</p> <p>☆ □キャベツ ○ペーコン ○鶏卵</p> <p>☆ ○削り節 □ゆでブロッコリー</p> <p>☆ △ブイヨン □たまねぎ □にんじん □トマトホール缶詰 □なす △おろしにんにく</p> <p>牛乳・カステラ</p> <p>☆ ○普通牛乳</p> <p>☆ △カステラ</p>	<p>9(木)</p> <p>お弁当の日</p>  <p>ヨーグルト</p> <p>☆ ○ヨーグルト</p>	<p>10(金)</p> <p>ご飯・さかなのあけぼのやき</p> <p>こまつなのサラダ・さつまいもの味噌汁</p> <p>☆ △精白米</p> <p>☆ △薄力粉 □にんじん △マヨネーズ □たまねぎ 薄口しょうゆ △調合油</p> <p>☆ □こまつな □にんじん ○ペーコン 穀物酢 △砂糖</p> <p>☆ □たまねぎ □にんじん □カットわかめ ○麦みそ</p> <p>牛乳・せんべい</p> <p>☆ ○普通牛乳</p>	<p>11(土)</p> <p>ご飯・中華丼・ワカメスープ・プリン</p> <p>☆ △精白米</p> <p>☆ ○ぶたロース(脂身) □にんじん □こまつな □キャベツ □たまねぎ □しょうが</p> <p>☆ △ごま □青ねぎ □カットわかめ 薄口しょうゆ</p> <p>☆ △カスタードプリン</p> <p>せんべい</p>
<p>13(月)</p> <p>ご飯・じゃがいもそぼろ煮・はんぺんフライ</p> <p>茹でブロッコリー</p> <p>☆ △精白米</p> <p>☆ △じゃがいも □たまねぎ □にんじん △しらたき</p> <p>○グリーンピース △砂糖 薄口しょうゆ 本みりん</p> <p>☆ △薄力粉 △パン粉 △調合油 お好み焼きソース</p> <p>☆ □ブロッコリー 食塩</p> <p>牛乳・クラッカー</p> <p>☆ ○普通牛乳</p>	<p>14(火)</p> <p>食パン・牛乳・スパニッシュオムレツ</p> <p>カレースープ</p> <p>☆ △食パン</p> <p>☆ ○普通牛乳</p> <p>☆ ○ペーコン □トマト △じゃがいも □ほうれんそう □たまねぎ ○プロセスチーズ ○鶏卵 ○普通牛乳</p> <p>☆ □キャベツ □にんじん □たまねぎ</p> <p>焼きおにぎり</p>	<p>15(水)</p> <p>ご飯・おでん・きゅうりとわかめの酢の物</p> <p>☆ △精白米</p> <p>☆ ○焼き竹輪 ○さつま揚げ □だいこん □にんじん</p> <p>○うずら卵 水煮缶詰 △しらたき 薄口しょうゆ</p> <p>☆ □きゅうり □にんじん △砂糖 穀物酢</p> <p>薄口しょうゆ □カットわかめ</p> <p>牛乳・蒸しパン</p> <p>☆ ○普通牛乳</p> <p>☆ △砂糖 ○普通牛乳 ○鶏卵 △薄力粉</p>	<p>16(木)</p> <p>黒糖パン・牛乳・焼きそば・シューマイ</p> <p>ラフランスゼリー</p> <p>☆ △黒糖パン</p> <p>☆ ○普通牛乳</p> <p>☆ △中華めん □りょうとうもやし □たまねぎ</p> <p>○ぶたばら ○蒸しかまぼこ □キャベツ</p> <p>チーズケーキ</p> <p>☆ ○ホイップクリーム ○プレーンヨーグルト △砂糖</p> <p>○鶏卵 △薄力粉</p>	<p>17(金)</p> <p>ご飯・白身魚フライ・シルバーサラダ</p> <p>すまし汁</p> <p>☆ △精白米</p> <p>☆ △パン粉 △調合油 お好み焼きソース △マヨネーズ</p> <p>☆ ○ロースハム □きゅうり □りょうとうもやし □にんじん △緑豆はるさめ △マヨネーズ</p> <p>☆ ○木綿豆腐 □えのきたけ □青ねぎ 薄口しょうゆ</p> <p>牛乳・せんべい</p> <p>☆ ○普通牛乳</p>	<p>18(土)</p> <p>ご飯・五目きんぴら・さつまいもの甘煮</p> <p>もやしの味噌汁</p> <p>☆ △精白米</p> <p>☆ ○ぶたばら □ごぼう □にんじん △しらたき ○油揚げ</p> <p>濃口しょうゆ △砂糖 △ゆでさやいんげん</p> <p>☆ △さつまいも △砂糖</p> <p>☆ □りょうとうもやし □カットわかめ □青ねぎ</p> <p>こつぶっこ</p> <p>☆ △揚げせんべい</p>
<p>20(月)</p> <p>ご飯・麻婆豆腐・ナムル・幼児りんごジュース</p> <p>☆ △精白米</p> <p>☆ ○ぶたひき肉 ○木綿豆腐 □たまねぎ □にんじん</p> <p>にら △片栗粉 薄口しょうゆ △ごま油 △砂糖</p> <p>☆ □ほうれんそう □りょうとうもやし □にんじん △ごま油</p> <p>牛乳・まるぼうろ</p> <p>☆ ○普通牛乳</p>	<p>21(火)</p> <p>食パン・牛乳・イチゴジャム・野菜ラーメン</p> <p>餃子</p> <p>☆ △食パン</p> <p>☆ ○普通牛乳</p> <p>☆ △いちごジャム</p> <p>☆ △中華めん □たまねぎ □にんじん □キャベツ にら □りょうとうもやし</p> <p>バナナ</p> <p>☆ □バナナ</p>	<p>22(水)</p> <p>ご飯・鶏のレモン風味焼き・じゃがバター</p> <p>はくさいの味噌汁</p> <p>☆ △精白米</p> <p>☆ △薄力粉</p> <p>☆ △じゃがいも 濃口しょうゆ △無塩バター</p> <p>☆ □はくさい □にんじん □りょうとうもやし ○油揚げ</p> <p>○麦みそ □青ねぎ</p> <p>牛乳・ウインナーパイ</p> <p>☆ ○普通牛乳</p> <p>☆ ○ウインナーソーセージ</p>	<p>23(木)</p> <p>勤労感謝の日</p> 	<p>24(金)</p> <p>ご飯・お魚バーグ・ジャーマンポテト</p> <p>すまし汁</p> <p>☆ △精白米</p> <p>☆ △つみれ ○木綿豆腐 □たまねぎ □えのきたけ □ごぼう ○鶏卵 △片栗粉 □ロマトケチャップ</p> <p>☆ △じゃがいも ○ペーコン □たまねぎ △調合油 食塩</p> <p>☆ □えのきたけ □青ねぎ 薄口しょうゆ</p> <p>牛乳・クッキー</p> <p>☆ ○普通牛乳</p>	<p>25(土)</p> <p>ご飯・焼肉丼・中華スープ・ぶどうゼリー</p> <p>☆ △精白米</p> <p>☆ □たまねぎ □キャベツ □にんじん □りょうとうもやし △青ピーマン 焼き肉のたれ</p> <p>☆ ○ロースハム □りょうとうもやし にら</p> <p>☆ □生いたけ △はるさめ</p> <p>せんべい</p>
<p>27(月)</p> <p>ご飯・すき焼き風煮・きゅうりの酢の物</p> <p>☆ △精白米</p> <p>☆ □はくさい □にんじん △しらたき □えのきたけ □こまつな □りょうとうもやし みりん 風調味料</p> <p>☆ □きゅうり □にんじん △砂糖 穀物酢</p> <p>薄口しょうゆ ○生しらす</p> <p>りんご</p> <p>☆ △りんご</p>	<p>28(火)</p> <p>食パン・牛乳・ポトフ・卵サラダ・プリン</p> <p>☆ △食パン</p> <p>☆ ○普通牛乳</p> <p>☆ △じゃがいも □たまねぎ □にんじん</p> <p>☆ ○鶏卵 □きゅうり □ブロッコリー □かにかまぼこ △マヨネーズ</p> <p>ツナこんぶおにぎり</p> <p>☆ △精白米 ○かつお油漬缶詰</p>	<p>29(水)</p> <p>ご飯・タンドリーチキン・わかめサラダ</p> <p>ウインナー野菜スープ</p> <p>☆ △精白米</p> <p>☆ □しょうが 精製塩(業務用) ○プレーンヨーグルト □ロマトケチャップ △おろしにんにく</p> <p>☆ □カットわかめ □キャベツ □コーン缶詰粒 □トマト △和風ドレッシングタイプ</p> <p>ブルーチェ</p> <p>☆ ○普通牛乳</p>	<p>30(木)</p> <p>ロールパン・牛乳・ナポリタン</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>☆ △ロールパン</p> <p>☆ ○普通牛乳</p> <p>☆ □たまねぎ △青ピーマン □ロマトケチャップ △マカロニ・スパゲティ ○ペーコン □ぶなめじ</p> <p>☆ △じゃがいも □きゅうり ○鶏卵 △マヨネーズ</p> <p>きつねおにぎり</p> <p>☆ △精白米 ○油揚げ 濃口しょうゆ △砂糖 △いりごま</p>	<p>日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じる今日この頃です。</p> <p>朝・夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、服装に気をつけ、こまめな手洗い、うがい、バランスのよい食事で風邪を予防しましょう</p> <p> 風邪をひいたときは </p> <p>①消化の良いものを食べましょう</p> <p>風邪をひくと食欲がなくなるので、熱があったり、下痢や嘔吐が続いている場合、おかゆやうどんなどたべやすいものにしてみてはかかでしょうか。</p> <p>回復してからは、たんぱく質やビタミンが多い食べ物をとるようにしましょう。</p> <p>②水分をたっぷりとりましょう。</p> <p>熱があったり、下痢や嘔吐が続いている場合、脱水症状が心配されます。冷たすぎるものは控えて、こまめに水分補給をしましょう。</p> 	

○一皿・肉・缶になるもの △一熱や力もよくなるもの □一体の調子を整えるもの

*材料の都合により、献立が変更する場合があります。ご了承下さい。