

令和4年 11月のメニュー表



赤

血や肉・骨となる



黄


熱や力となる



緑

体の調子をよくする

日曜	献立名		材料名(昼)			日曜	献立名		材料名(昼)		
	昼食	おやつ	赤	黄	緑		昼食	おやつ	赤	黄	緑
1	ごはん チンジャオロース風炒め ミニ春巻き 小松菜のみそ汁	★りんご紅茶ケーキ	豚コマ肉 わかめ ごはんに ミニ春巻き かたくり粉 大豆油	ごはんに たまねぎ ピーマン 小松菜 きくらげ たけのこ	にんじん たまねぎ ピーマン 小松菜 きくらげ たけのこ	17	★沖縄そば ★根菜と豆のサラダ ちんすこう	いなりずし	三枚肉 干しひじき ★大まかほこ	沖縄そば ちんすこう グラニュー糖 ★おまじっ娘	にんじん たまねぎ はくさい 長ネギ ねぎ えだまめ れんこん
2	ミートスパゲッティ ブロッコリーソテー コンソメスープ	★バームクーヘン	豚ミンチ ツナ	スパゲッティ 大豆油	にんじん たまねぎ ピーマン ブロッコリー キャベツ とうもろこし トマト缶	18	むぎごはん サバの塩焼き ひじき炒め煮 ★ブロッコリーのカレー和え アオサ汁	★レモンケーキ	サバ 刻みさつま揚げ ツナ 豆腐 アオサ 干しひじき	むぎごはん こんにやく グラニュー糖 ★マヨネーズ	にんじん きゅうり ブロッコリー カリフラワー 干しいたけ
3						19	★スタミナ丼 ほうれん草のおかか和え 里芋のみそ汁	★ミニ紅芋パン	豚コマ肉 竹小町 茶かつお ★錦糸卵	ごはんに さいとも グラニュー糖	にんじん ごぼう ほうれんそう にら 長ネギ 干しいたけ
4	むぎごはん サバのみそ煮 もやし炒め ★ポテトサラダ ★春雨とたまごのすまし汁	★ブラウニー	サバ ツナ ★白ハム ★たまご	むぎごはん マカロニ じゃがいも 春雨 グラニュー糖 ★マヨネーズ	にんじん きゅうり 菜 りよくとうもろこし ねぎ	21	ごはん チキンの照り焼き(2ヶ) クープイリチー ★卵入りそうめん汁 ゼリー	★黒糖蒸しパン	鶏もも肉 刻みさつま揚げ 刻み里芋 ★錦糸卵	ごはんに そうめん こんにやく ゼリー グラニュー糖 大豆油	にんじん 干しいたけ ねぎ
5	もずく丼 ★ちくわの磯辺揚げ 大根のみそ汁	★ミニクリームパン	豚ミンチ 竹小町 ★たまご	ごはんに グラニュー糖 かたくり粉 小麦粉 大豆油	だいこん ミックスピーマン あおのり ねぎ とうもろこし	22	11月生まれ お誕生会・お弁当会 ★お弁当のご準備をお願いします	ミニたいやき	豚コマ肉 ホキ ツナ 水切り豆腐 ★オリーブオイル	ゆかりごはん こんにやく 小麦粉 パン粉 大豆油	にんじん たまねぎ だいこん からし菜 干しいたけ
7	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き(2ヶ) 青菜と厚揚げソテー えのきのすまし汁 ★ミニカスタードワッフル	★ウインナーロール	鶏もも肉 厚揚げ豆腐	ごはんに グラニュー糖 ★ミニ滑り タードワッフル	にんじん たまねぎ だいこん チンゲン菜 りよくとうもろこし 長ネギ ねぎ えのき	23					
8	ごはん ★八宝菜 しゅうまい ★オクラのおかか和え 中華スープ	★ジャンボメロンパン	豚コマ肉 しゅうまい ★うずらたまご ★カニカマ	ごはんに かたくり粉 大豆油	にんじん たまねぎ はくさい オクラ さいやいんげん 干しいたけ とうもろこし	24	★食パン ★クリームシチュー ーロささみフライ 大根のツナサラダ	★ミニアメリカンドック(2本)	鶏もも肉 一口ささみフライ ツナ ★牛乳	★煮込み じゃがいも グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり ブロッコリー
9	豆入りカレーライス 豚ロース串カツ 大根の甘酢和え	シークワーサーゼリー	豚ミンチ 豚串カツ	ごはんに グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり ひよこまめ とうもろこし グリーンピース	25	ごはん ★和風ハンバーグ きんぴらごぼう ★ひじきのフレンチ和え ほうれん草とさつま揚げのみそ汁	★焼き芋マフィン	刻みさつま揚げ 干しひじき ★ハンバーグ ★白ハム ★たまご	ごはんに こんにやく グラニュー糖 ごま油	にんじん ごぼう だいこん きゅうり ほうれんそう
10	なめしごはん ★ホキの天ぷら 切り干し大根のトマトソース煮 ★かぼちゃサラダ 麩とわかめのみそ汁	★キャラメル クッキー(2枚)	豚ミンチ ホキ わかめ ★白ハム ★たまご	なめしごはん 高巻き麩 小麦粉 ★マヨネーズ 大豆油	にんじん たまねぎ かぼちゃ きゅうり 切り干し大根 干しいたけ トマト缶	26	ジャージャー麺 ポテトのコンソメ揚げ ★きゅうりのカニカマサラダ	★ミニカスタードパン	豚ミンチ わかめ ★カニカマ	中華麺 じゃがいも グラニュー糖 かたくり粉 大豆油	にんじん たまねぎ あおのり きゅうり とうもろこし
11	ごはん ★肉団子の甘辛煮(3ヶ) ★ゴーヤーチャンプルー しいたけとさつま揚げのみそ汁	★マドレーヌ	刻みさつま揚げ 水切り豆腐 ★ミートボール ★ウインナー ★たまご	ごはんに グラニュー糖 かたくり粉 大豆油	にんじん たまねぎ にがり ミックスピーマン ねぎ 干しいたけ	28	ごはん ★野菜豆腐揚げ ★人参シリシリ のり塩ナムル 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	★チョコチップスコーン	ツナの り ★野菜豆腐揚げ ★たまご	ごはんに じゃがいも グラニュー糖 ごま油 大豆油	にんじん たまねぎ きゅうり ごぼう にら 切り干しだいこん
12	あわごはん 魚のタンドリー焼き パイパイイリチー 大学芋 大根と油揚げのすまし汁	★ミニチョコパン	ホキ 刻み油揚げ ツナ	あわごはん さつま芋 グラニュー糖 大豆油	にんじん だいこん パパイア にら ねぎ	29	わかめごはん 魚のかば焼き 肉じゃが 小松菜としいたけのみそ汁	★ピザトースト	豚ミンチ サバ わかめ	ごはんに じゃがいも 糸こんにやく グラニュー糖 かたくり粉 大豆油	にんじん たまねぎ ごま油 さいやいんげん 干しいたけ
14	ごはん 豚肉のしょうが焼き ★かぼちゃのベーコン煮 パン缶 冬瓜のみそ汁	★チーズスコーン	豚コマ肉 ★ベーコン	ごはんに グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ キャベツ さいやいんげん かぼちゃ とうもろこし ねぎ パン缶	30	煮込みラーメン ぎょうざ 菜の花の和え物	じゅーしーおにぎり	豚コマ肉 しゅうまい 竹小町	中華麺 グラニュー糖 ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ 菜の花 りよくとうもろこし
15	ごはん 鶏肉のトマトソース煮(2ヶ) ★かみかみごぼうサラダ ★ポトフ風スープ	くずもち (2個)	鶏もも肉 ツナ ★ベーコン	ごはんに じゃがいも グラニュー糖 かたくり粉 ★マヨネーズ 大豆油	にんじん たまねぎ ミックスピーマン きゅうり ごぼう キャベツ トマト缶						
16	ごはん とんかつ 青菜とイカの炒め物 ★スパゲッティサラダ 麩とさつま揚げのみそ汁	★たご焼き (3個)	とんかつ しょうが 刻みさつま揚げ ★白ハム ★ゆでたまご	ごはんに スパゲッティ 高巻き麩 ★マヨネーズ ごま油 大豆油	にんじん たまねぎ はくさい チンゲン菜 きゅうり とうもろこし ねぎ	※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります ★アレルギー食品(卵・乳製品使用)					

令和4年 11月のメニュー表 

《アレルギー園児用》

日曜	献立名	代替献立	おやつ 代替品	日曜	献立名	代替献立	おやつ 代替品
1 火	ごはん チンジャオロース風炒め ミニ春巻き 小松菜のみそ汁		★りんご紅茶ケーキ 卵・乳抜き りんご紅茶ケーキ	17 木	★沖縄そば ★根菜と豆のサラダ ちんすこう	(卵) 沖縄そば ⇒ 竹小町へ (卵) 根菜と豆のサラダ ⇒ 卵不使用ドレッシング	いなりずし
2 水	ミートスパゲッティ ブロッコリーソテー コンソメスープ		★バームクーヘン 卵・乳抜きホットケーキ	18 金	むぎごはん サバの塩焼き ひじき炒め煮 ★ブロッコリーのカレーマヨ和え アオサ汁	(卵) ブロッコリーのカレーマヨ和え ⇒ 卵不使用マヨネーズ	★レモンケーキ 卵・乳抜きレモンケーキ
3 木				19 土	★スタミナ丼 ほうれん草のおかか和え 里芋のみそ汁 19日は食育の日	(卵) スタミナ丼 ⇒ 錦糸卵抜き	★ミニ紅芋パン ジャムパン
4 金	むぎごはん サバのみそ煮 もやし炒め ★ポテトサラダ ★春雨とたまごのすまし汁	(卵・乳) ポテトサラダ ⇒ 白ハム・卵抜き、卵不使用マヨネーズ (卵) 春雨とたまごのすまし汁 ⇒ 卵抜き	★ブラウニー 卵・乳抜きブラウニー	21 月	ごはん チキンの照り焼き(2ヶ) クープイリチー ★卵入りそうめん汁 ゼリー	(卵) 卵入りそうめん汁 ⇒ 錦糸卵抜き	★黒糖蒸しパン 乳抜き黒糖蒸しパン
5 土	もずく丼 ★ちくわの磯辺揚げ 大根のみそ汁	(卵) ちくわの磯辺揚げ ⇒ 卵抜き衣使用	★ミニクリームパン ジャムパン	22 火	11月生まれ お誕生日会・お弁当会  ★お弁当のご準備をお願いします 		ミニたいやき
7 月	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き(2ヶ) 青菜と厚揚げソテー えのきのすまし汁 ★ミニカスタードワッフル	(卵・乳) ミニカスタードワッフル ⇒ アレルギー用ホットケーキ	★ウィンナーロール 乳抜きウィンナーロール	23 水			
8 火	ごはん ★八宝菜 しゅうまい(1ヶ) ★オクラのおかか和え 中華スープ	(卵) 八宝菜 ⇒ うずら卵抜き (卵・乳) オクラのおかか和え ⇒ カニカマ抜き、ツナ追加	★ジャンボメロンパン ホットサンド	24 木	★食パン ★クリームシチュー 一口さきフライ 大根のツナサラダ	(乳) 食パン ⇒ 乳抜きパン (乳) クリームシチュー ⇒ 乳不使用シチュー	★ミニアメリカンドック(2本) 卵・乳抜き アメリカンドック
9 水	豆入りカレーライス 豚ロース串カツ 大根の甘酢和え		シークワサーゼリー	25 金	ごはん ★和風ハンバーグ きんぴらごぼう ★ひじきのフレンチ和え ほうれん草とさつま揚げのみそ汁	(乳) 和風ハンバーグ ⇒ アレルギー用ハンバーグ (卵・乳) ひじきのフレンチ和え ⇒ 白ハム・卵抜き、ツナ追加	★焼き芋マフィン 卵・乳抜き 焼き芋マフィン
10 木	なめしごはん ★ホキの天ぷら 切り干し大根のトマトソース煮 ★かぼちゃサラダ 麩とわかめのみそ汁	(卵) ホキの天ぷら ⇒ 卵抜き衣使用 (卵・乳) かぼちゃサラダ ⇒ 白ハム抜き、卵不使用マヨネーズ	★キャラメルクッキー(2枚) 乳抜きキャラメルクッキー	26 土	ジャージャー麺 ポテトのコンソメ揚げ ★きゅうりのカニカマサラダ 	(卵・乳) きゅうりのカニカマサラダ ⇒ カニカマ抜き	★ミニカスタードパン ジャムパン
11 金	ごはん ★肉団子の甘辛煮(3ヶ) ★ゴーヤーチャンプルー しいたけとさつま揚げのみそ汁	(乳) 肉団子の甘辛煮 ⇒ 手作り肉団子 (卵・乳) ゴーヤーチャンプルー ⇒ ウィンナー・卵抜き	★マドレーヌ 卵・乳抜きマドレーヌ	28 月	ごはん ★野菜豆腐揚げ ★人参シリシリー のり塩ナムル 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	(卵) 野菜豆腐揚げ ⇒ ごまみそチキンカツ (卵) 人参シリシリー ⇒ 卵抜き	★チョコチップスコーン 乳抜きチョコチップスコーン
12 土	あわごはん 魚の Tandori 焼き パパイヤイリチー 大学芋 大根と油揚げのすまし汁		★ミニチョコパン ジャムパン	29 火	わかめごはん 魚のかば焼き 肉じゃが 小松菜としいたけのみそ汁		★ピザトースト 乳抜きピザトースト
14 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き ★かぼちゃのベーコン煮 パイン缶 冬瓜のみそ汁	(卵・乳) かぼちゃのベーコン煮 ⇒ ベーコン抜き	★チーズスコーン 乳抜きスコーン	30 水	煮込みラーメン ぎょうざ 菜の花の和え物		じゅーしーおにぎり
15 火	ごはん 鶏肉のトマトソース煮(2ヶ) ★かみかみごぼうサラダ ★ポトフ風スープ	(卵) かみかみごぼうサラダ ⇒ 卵不使用マヨネーズ (卵・乳) ポトフ風スープ ⇒ ベーコン抜き	くずもち (2個)				
16 水	ごはん とんかつ 青菜とイカの炒め物 ★スパゲッティサラダ 麩とさつま揚げのみそ汁	(卵・乳) スパゲッティサラダ ⇒ 白ハム・たまご抜き、卵不使用マヨネーズ	★たこやき(3個) 卵抜きヒラヤーチ	※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります ★アレルギー食品(卵・乳製品使用)			