

11月の献立表

日	曜	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉や骨になる食材	熱と力になる食材	体の調子を整える食材
1	土	かし		かし			
4	火	かし ぎゅうにゅう	ごはん、ポークチャップ、フレンチサラダ ポパイスープ	ふかしもち ようじぎゅうにゅう 	豚肉(玉城町産)、ツナ、牛乳	米、砂糖、バター、油、じゃがいも さつまいも	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり ほうれん草、コーン缶
5	水	かし ぎゅうにゅう	ごはん、ちくぜんに、みそしる、かき 	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、さつまいも、大豆、油揚げ、鰹節 みそ、牛乳	米、砂糖 	たけのこ、人参、ごぼう、こんにゃく、いんげん 干し椎茸、白菜、えのきだけ、ねぎ、柿
6	木		 えんそく (てづくりおべんとう) 				
7	金	かし ぎゅうにゅう	ちゅうかはん、わかめスープ、みかん缶	かし ミロミルク	豚肉(玉城町産)、なると、えび、豆腐 脱脂粉乳、ミロ	米、油、砂糖、片栗粉 	生姜、にんにく、玉ねぎ、白菜、ピーマン、ねぎ たけのこ、干し椎茸、わかめ、人参、みかん缶
8	土	かし		かし			
10	月	かし ぎゅうにゅう	ごはん、ぎゅうにくのしぐれに はるさめのすのもの、すましじる 	かし ジョア	牛肉、ツナ、豆腐、鰹節、ジョア	米、砂糖、春雨、いりごま 	玉ねぎ、生姜、きゅうり、人参、ほうれん草 えのきだけ
11	火	かし ぎゅうにゅう	ごはん、さけのしおやき、ひじきのにも みそしる	れんこんチップ ようじぎゅうにゅう	さけ、さつまいも、豆腐、いわし(煮干し) 白みそ、牛乳	米、油、砂糖 	ひじき、人参、いんげん、かぼちゃ、玉ねぎ ねぎ、れんこん
12	水	かし ぎゅうにゅう	ごはん、ハンバーグ(れんこんいり)、やさいそえ きのこスープ	ココアラスク ようじぎゅうにゅう	合びき肉、卵、なると、焼ふ、牛乳	米、パン粉、マヨドレッシング バター、グラニュー糖 	玉ねぎ、人参、れんこん、キャベツ、しめじ 干し椎茸、えのきだけ、ねぎ
13	木	ジャムヨーグルト	チキンカレーライス、ココロサラダ、バナナ	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、大豆、牛乳 	米、じゃがいも、油、カレールウ マヨドレッシング	人参、玉ねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり コーン缶、バナナ
14	金	かし ぎゅうにゅう	せきはん、NEW: のりしおからあげ、やさいそえ すましじる	しちごさんロールケーキ ようじぎゅうにゅう	鶏肉、花麩、鰹節、牛乳 	米、もち米、小豆、片栗粉、油、マヨドレッシング ロールケーキ、ホイップクリーム	生姜、にんにく、青のり、ブロッコリー、トマト わかめ、玉ねぎ、みかん缶
15	土	かし		かし			
17	月	かし ぎゅうにゅう	ごはん、ぶりのにつけ、ポテトサラダ、すましじる	てづくりプリン 	ぶり、ハム、豆腐、鰹節、牛乳	米、砂糖、じゃがいも、マヨドレッシング プリンの素、ホイップクリーム	人参、きゅうり、ねぎ、玉ねぎ
18	火	かし ぎゅうにゅう	ごはん、おでんふうみそに、NEW: そぼろあえ みかん	キャラメルむしパン ようじぎゅうにゅう	鶏肉、さつまいも、鰹節、みそ、ツナ 豆乳、牛乳	米、砂糖、小麦粉、ミルメーク、油	大根、人参、こんにゃく、昆布、ほうれん草 キャベツ、みかん
19	水	かし ミルク	ごはん、チキンとさつまいものコーンクリームに キャベツとハムのサラダ、りんご	かし やさいジュース	鶏肉、牛乳、粉チーズ、ハム 	米、さつまいも、バター、小麦粉、砂糖	人参、玉ねぎ、クリームコーン缶、キャベツ きゅうり、りんご、野菜ジュース
20	木	かし ぎゅうにゅう	ごはん、さけのつぶコーンやき きりほしだいこんのサラダ、たまごトマトのスープ	かし ぎゅうにゅう	さけ、ベーコン、卵、牛乳	米、マヨドレッシング、ごま油、砂糖	生姜、コーン缶、切干大根、きゅうり、キャベツ 人参、トマト、玉ねぎ、パセリ粉
21	金	バナナ ぎゅうにゅう	ごはん、あますだんご、やさいそえ コンソメスープ	かし ジョア	豚肉(玉城町産)、ベーコン、ジョア	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖 マヨドレッシング	ねぎ、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ しめじ、パセリ粉
22	土	かし		かし			
25	火	かし ぎゅうにゅう	ごはん、さんまのかばやき、きゅうりのすのもの みそしる	スイートポテト ぎゅうにゅう 	さんま、鰹節、みそ、ちくわ、油揚げ 牛乳	米、片栗粉、油、砂糖、いりごま さつまいも、バター 	きゅうり、わかめ、大根、ねぎ 
26	水	かし ぎゅうにゅう	ごはん、ユーリンチー、キャベツそえ はるさめスープ 	かし ミロミルク	鶏肉、脱脂粉乳、ミロ	米、片栗粉、油、ごま油、砂糖、春雨	ねぎ、生姜、キャベツ、人参、チンゲン菜 玉ねぎ
27	木	かし ぎゅうにゅう	カレーうどん、だいこんとツナのサラダ りんご	あんパン ぎゅうにゅう	豚肉(玉城町産)、油揚げ、なると、鰹節 ツナ、牛乳	うどん、カレールウ、油 マヨドレッシング、あんパン	玉ねぎ、人参、ねぎ、大根、きゅうり、コーン缶 りんご
28	金	かし ぎゅうにゅう	ごはん、はくさいとにくだんごのスープに スパゲティサラダ、バナナ	かし ぎゅうにゅう	豚肉(玉城町産)、牛乳 	米、片栗粉、サラダスパゲティ マヨドレッシング 	ねぎ、生姜、白菜、人参、チンゲン菜 干し椎茸、コーン缶、きゅうり、バナナ
29	土	かし		かし			

〈幼児組〉毎日箸を持たせてください。献立日の横に  マークがある日は箸とスプーンの両方を持たせてください。

〈未満児組〉おやつは午前と午後の2回です。箸とスプーンは保育所で用意します。