



# 11月の献立



令和5年 松島こども園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(水)	しそごはん ささみのぴかた おくらのおかかあえ かみかみごぼう たまねぎのみそしる くだもの	ぎゅうにゅう あげばん	鶏ささみ 卵 糸かつお わかめ みそ 牛乳 きな粉	米 押麦 小麦粉 油 ごま 砂糖 片栗粉 パン	オクラ ごぼう 人参 玉ねぎ しめじ にんにく 果物
2日(木)	がばおらいす あおなのごまあえ びーふんすーぶ くだものかん	おちゃ いなりずし	豚ミンチ 豚肉 牛乳 油揚げ	米 油 砂糖 ごま ビーファン ごま油	玉ねぎ パプリカ ビーマン えのき にんにく ほうれん草 コーン 人参 椎茸 長ねぎ 果物缶
3日(金)	文化の日(公休日)				
4日(土)	肉うどん あおなのしらあえ くだもの	ぎゅうにゅう むしばん	牛肉 かまぼこ 青のり 卵 豆腐 ツナ	うどん 片栗粉 砂糖 油 蒸しパン	ねぎ 生姜 玉ねぎ 人参 しいたけ ごんにやく ほうれん草 果物
6日(月)	むぎごはん ちんじやおろし どうふしゆーまい たまごのちゅうかすー ぶ	ぎゅうにゅう さつまぼてとふらい	豚肉 豆腐シューマイ 卵 牛乳 チーズ	米 もちきび 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 さつま芋	ビーマン 人参 大根の葉 コーン 果物
7日(火)	ろーるばん まかろにぐらたん ぶろっこりーごまあえ ぎゅうにくすーぶ くだもの	おちゃ えだまめとこんぶおにぎり	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ ひじき 牛肉 卵 枝豆 昆布	バターロールパン マカロニ 小麦粉 バター ごま 砂糖 米 押麦	人参 玉ねぎ グリーンピース しめじ 小麦粉 バター ごま えのき ねぎ にんにく 生姜 果物
8日(水)	<b>おべんとうかい</b>	ぎゅうにゅう ばうむくーへん	牛乳	バウムクーヘン	
9日(木)	あわごはん しゃけのしおやき ちくぜんに そうめんじる くだもの	ぎゅうにゅう くずもち	鮭 鶏肉 牛乳	米 もちきび そうめん 小麦粉 砂糖 黒糖	人参 大根 たけのこ 椎茸 絹さや ねぎ 果物
10日(金)	くろまいごはん ひれかつ ひじきのために かぶのみそしる くだもの	ぎゅうにゅう おえかきばん	豚肉 卵 ひじき さつま揚げ みそ 牛乳	米 黒米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 食パン チョコ	にんにく 人参 もやし いんげん かぶ チンゲン菜 長ねぎ 果物
11日(土)	まーぼどん こーんすーぶ あんにんふるーつ	ぎゅうにゅう やきどーなつ	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 杏仁豆腐 焼きドーナツ	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ ねぎ 生姜 にんにく コーン ほうれん草 果物缶
13日(月)	むぎごはん しろみざかなのけちやつぶあん つけゆでぶろっこりー ばぱいやりりちー さつまいのみそしる くだもの	ぎゅうにゅう おふらすく	白身魚 ツナ みそ 牛乳 きな粉	米 押麦 片栗粉 油 ごま マヨネーズ さつま芋 麩 砂糖	ブロッコリー 生姜 パパイア 人参 にら 玉ねぎ 大根の葉 果物
14日(火)	やさいそぼ もずくす ごまじゃが くだもの	おちゃ しゃけとわかめの おにぎり	豚肉 もずく 鮭 わかめ	沖縄そば 油 ごま じゃが芋 砂糖 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ きゅうり 果物
15日(水)	★しちごさんおいわいごぜん★ ちらしずし はんぱーぐ ふらいどぼてと ふるーつぜりー おはなふのすましじる	ぎゅうにゅう うえはーす	卵 のり ハンバーグ 豆腐 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 油 花麩 ゼリー ウエハース	人参 椎茸 れんこん 絹さや 大根の葉 果物缶
16日(木)	げんまいごはん さばのかれーこやき くーびりちー かぼちゃのみそしる くだもの	ぎゅうにゅう きなこくりーむさんど	さば 昆布 豚肉 みそ 牛乳 きな粉	米 玄米 小麦粉 カレー粉 油 糸こんにやく 食パン バター 砂糖	生姜 切干大根 人参 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物缶
17日(金)	あわごはん すぱにっしゅおむれつ あおなのそてー とうにゅうすーぶ くだもの	ぎゅうにゅう べにいもちんすこう	卵 牛乳 ベーコン チーズ 枝豆 鶏肉 さつま揚げ	米 もちきび じゃが芋 バター 油 小麦粉 紅芋粉 ラード 砂糖 白菜 マッシュルーム 果物	じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 赤ビーマン 人参 えのき 白菜 マッシュルーム 果物
18日(土)	ちゃーはん わかめすーぶ くだもの	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ウインナー 豆腐 わかめ 牛乳	米 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま ぼたぼた焼き	人参 玉ねぎ ビーマン 大根 コーン 果物
20日(月)	どらいかれー ぶろっこりーさらだ わかめとこーんすーぶ くだものかん	ぎゅうにゅう まどれーぬ	合挽きミンチ 豚レバー 大豆 わかめ 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 砂糖 ごまドレッシング マドレーヌ	人参 玉ねぎ ビーマン にんにく マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン 白ねぎ 果物缶
21日(火)	くろまいごはん さばのしおやき かぼちゃのそぼろに とんじる くだもの	ぎゅうにゅう ことうきーたー あんたぎー	さば 鶏ミンチ 豚肉 豚レバー みそ 卵 ハム 牛乳 チーズ	米 黒米 油 砂糖 片栗粉 ケーキックス マヨネーズ	生姜 人参 いんげん 南瓜 大根 長ネギ ごぼう 玉ねぎ 果物
22日(水)	すばげていーみーとそーす やさいさらだ かぶのすーぶ くだもの	おちゃ あぶらみそおにぎり	合挽きミンチ 豚レバー チーズ あおさ みそ のり	スパゲティー 油 小麦粉 バター マヨネーズ ごま 米	にんにく 玉ねぎ セロリ 人参 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム キャベツ ブロッコリーパプリカ かぶ コーン 果物
23日(木)	勤労感謝の日(公休日)				
24日(金)	★おたんじょうびかい★ ゆかりごはん ちきんなげつと ぶろっこりーしろごまあえ みねすとろーね ちーずけーき	ぎゅうにゅう いがくいも	豚ミンチ 豆腐 ウインナー	米 油 パン粉 マカロニ ケーキ	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 トマト
25日(土)	ぶるこぎ ゆしどうふ くだもの	ぎゅうにゅう ちよぼちよぼくつきー	牛肉 ゆし豆腐 牛乳	米 小麦粉 ごま油 砂糖 春雨 ごま ちよぼちよぼくつきー	玉ねぎ 人参 小松菜 にんにく 生姜 ねぎ 果物
27日(月)	あわごはん ちきんなんばん くだもの からしなちゃんぶるー たいこんのみそしる	ぎゅうにゅう おこのみやき	鶏肉 卵 豆腐 ツナ 油揚げ みそ しらす 青のり 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ パプリカ からし菜 人参 大根 しめじ ねぎ パセリ キャベツ 果物
28日(火)	たこらいす ころっけ あおなのすーぶ よーぐるとーきなこかけ	ぎゅうにゅう くんぺん	合挽きミンチ チーズ 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 卵	米 押麦 砂糖 カレー粉 油 コロケ ごま油 小麦粉 黒糖 ケーキックス バター ごま	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト ほうれん草 長ねぎ 果物
29日(水)	あわごはん やきにく まかろにさらだ きのこのみそしる くだもの	ぎゅうにゅう こあしよーとぶれつど	牛肉 卵 みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 ごま油 マカロニ マヨネーズ バター 小麦粉 ココア	玉ねぎ キャベツ 人参 ビーマン にんにく 生姜 パプリカ きゅうり えのき しめじ 椎茸 大根の葉 果物
30日(木)	むぎごはん さかなのちーずぱんこやき にんじんしりしり なすのみそしる くだもの	おちゃ じゃことわかめの おにぎり	白身魚 チーズ 卵 ツナ 油揚げ みそ しらす	米 押麦 パン粉 油 マヨネーズ わかめ	人参 玉ねぎ なす ねぎ 大根の葉 果物



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください

