



# 11月 献立表



令和5年

ミルクィホーム五香園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 水	牛乳・麦茶	ご飯 レバー入りドライカレー 白菜のマヨ和え オレンジ 麦茶	じゃが芋餅 いわしせんべい 牛乳・麦茶	豚ひき肉 豚レバー 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 片栗粉 砂糖 いわしせんべい	玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 きゅうり 水菜 オレンジ 青のり	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレールウ 塩 麦茶 みりん
2 木	牛乳・麦茶	ご飯 味噌汁 たらのバターしょうゆ焼き 切干大根の煮物 パナナ 麦茶	大豆かりんとう しらす&わかめせんべい 牛乳・麦茶	味噌 たら 油揚げ 大豆 きな粉 牛乳	米 さつま芋 薄力粉 油 無塩バター 砂糖 しらす&わかめせんべい	植物だし キャベツ 切干大根 人参 小松菜 パナナ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶
6 月	牛乳・麦茶	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 大根の海苔マヨ和え オレンジ 麦茶	鉄分クッキー しらす&わかめせんべい 牛乳・麦茶	味噌 赤魚 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉 ごま しらす&わかめせんべい	植物だし 小松菜 しょうが 大根 人参 コーン 焼きのり オレンジ ひじき	水 料理酒 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
7 火	牛乳・麦茶	丸パン コンソメスープ チキンナゲット 人参ドレッシングサラダ カップヨーグルト 麦茶	ツナおにぎり 小魚せんべい 牛乳・麦茶	鶏肉 木綿豆腐 ヨーグルト ツナ 牛乳	丸パン パン粉 薄力粉 油 米 小魚せんべい	人参 キャベツ もやし チンゲン菜 パプリカ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ
8 水	牛乳・麦茶	【立冬】ご飯 味噌汁 かれいのきのこあんかけ ごま和え りんご 麦茶	フルーツパンサンド せんべい 牛乳・麦茶	味噌 厚揚げ かれい クリーム 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま フルーツパン せんべい	植物だし 万能ねぎ 玉ねぎ しめじ まいたけ ほうれん草 白菜 人参 ブロッコリー りんご パナナ	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
9 木	牛乳・麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の和風カレー炒め 粉ふき芋 オレンジ 麦茶	ハムコーンホットケーキ いわしせんべい 牛乳・麦茶	味噌 豚肉 牛乳 ローズハム	米 油 じゃが芋 ホットケーキミックス いわしせんべい	植物だし 大根 わかめ ごぼう 人参 玉ねぎ さやいんげん パセリ オレンジ コーン	水 万能つゆ 料理酒 カレー粉 塩 麦茶
10 金	牛乳・麦茶	ご飯 春雨スープ 鶏肉の中華風味噌焼き 野菜炒め チーズ 麦茶	焼き芋 ごませんべい 牛乳・麦茶	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 ごま油 春雨 砂糖 油 さつま芋 ごませんべい	人参 しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ ビーマン	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
13 月	牛乳・麦茶	ほうれん草のクリームスパゲティ コンソメスープ カリカリしらすサラダ りんご 麦茶	鶏ごぼうご飯 小魚・クラッカー 牛乳・麦茶	ベーコン 牛乳 しらす 鶏肉 煮干し	スパゲティ 無塩バター じゃが芋 油 砂糖 米 クラッカー	玉ねぎ 人参 ほうれん草 ブロッコリー 白菜 パプリカ りんご ごぼう	水 ホホワイトソース 塩 チキンスープの素 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ みりん
14 火	牛乳・麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 塩昆布和え パナナ 麦茶	りんごゼリー ウエハース ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳・麦茶	味噌 厚揚げ 豚肉 牛乳	米 小切麩 油 片栗粉 砂糖 ウエハース ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし 南瓜 玉ねぎ 人参 グリーンピース もやし チンゲン菜 塩昆布 パナナ りんごジュース アガー	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶
15 水	牛乳・麦茶	【七五三祝い】ちらし寿司 すまし汁 味噌ドレッシングサラダ ジョア 麦茶	千歳飴風スティックパイ いわしせんべい 牛乳・麦茶	油揚げ えび だんぷ かつおだしパック ローズハム 味噌 ジョア 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま パシエート 無塩バター いちごジャム いわしせんべい	人参 干しいたけ コーン 焼きのり 大根 みつば キャベツ ほうれん草	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
16 木	牛乳・麦茶	ご飯 レバー入りドライカレー 白菜のマヨ和え オレンジ 麦茶	じゃが芋餅 しらす&わかめせんべい 牛乳・麦茶	豚ひき肉 豚レバー 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 片栗粉 砂糖 しらす&わかめせんべい	玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 きゅうり 水菜 オレンジ 青のり	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレールウ 塩 麦茶 みりん
17 金	牛乳・麦茶	ご飯 味噌汁 たらのバターしょうゆ焼き 切干大根の煮物 パナナ 麦茶	大豆かりんとう ミアアバラガス 牛乳・麦茶	味噌 たら 油揚げ 大豆 きな粉 牛乳	米 さつま芋 薄力粉 油 無塩バター 砂糖 ビスケット	植物だし キャベツ 切干大根 人参 小松菜 パナナ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶
20 月	牛乳・麦茶	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 大根の海苔マヨ和え オレンジ 麦茶	鉄分クッキー しらす&わかめせんべい 牛乳・麦茶	味噌 赤魚 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉 ごま しらす&わかめせんべい	植物だし 小松菜 しょうが 大根 人参 コーン 焼きのり オレンジ ひじき	水 料理酒 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
21 火	牛乳・麦茶	丸パン コンソメスープ チキンナゲット 人参ドレッシングサラダ カップヨーグルト 麦茶	ツナおにぎり 小魚せんべい 牛乳・麦茶	鶏肉 木綿豆腐 ヨーグルト ツナ 牛乳	丸パン パン粉 薄力粉 油 米 小魚せんべい	人参 キャベツ もやし チンゲン菜 パプリカ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ
22 水	牛乳・麦茶	【小雪】ご飯 すまし汁 さばの照り焼き 里芋の味噌煮 りんご 麦茶	豆乳ビーチゼリー ウエハース せんべい 牛乳・麦茶	かつおだしパック さば 厚揚げ 味噌 豆乳 牛乳	米 砂糖 里芋 片栗粉 ウエハース せんべい	かぶ ほうれん草 人参 さやいんげん りんご アガー 白桃缶 黄桃缶	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
24 金	牛乳・麦茶	ご飯 春雨スープ 鶏肉の中華風味噌焼き 野菜炒め チーズ 麦茶	アップルケーキ ごませんべい 牛乳・麦茶	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳 クリーム	米 ごま油 春雨 砂糖 油 無塩バター ホットケーキミックス ごませんべい	人参 しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ ビーマン りんご	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
27 月	牛乳・麦茶	ほうれん草のクリームスパゲティ コンソメスープ カリカリしらすサラダ りんご 麦茶	鶏ごぼうご飯 小魚・クラッカー 牛乳・麦茶	ベーコン 牛乳 しらす 鶏肉 煮干し	スパゲティ 無塩バター じゃが芋 油 砂糖 米 クラッカー	玉ねぎ 人参 ほうれん草 ブロッコリー 白菜 パプリカ りんご ごぼう	水 ホホワイトソース 塩 チキンスープの素 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ みりん
28 火	牛乳・麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 塩昆布和え パナナ 麦茶	りんごゼリー ウエハース ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳・麦茶	味噌 厚揚げ 豚肉 牛乳	米 小切麩 油 片栗粉 砂糖 ウエハース ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし 南瓜 玉ねぎ 人参 グリーンピース もやし チンゲン菜 塩昆布 パナナ りんごジュース アガー	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶
29 水	牛乳・麦茶	ご飯 根菜汁 鶏肉の塩焼き えびと小松菜の煮浸し チーズ 麦茶	ジャムサンド 小魚せんべい 牛乳・麦茶	味噌 鶏肉 えび チーズ 牛乳	米 食パン いちごジャム 小魚せんべい	植物だし 人参 れんこん かぶ 万能ねぎ 小松菜 キャベツ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
30 木	牛乳・麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の和風カレー炒め 粉ふき芋 オレンジ 麦茶	ハムコーンホットケーキ いわしせんべい 牛乳・麦茶	味噌 豚肉 牛乳 ローズハム	米 油 じゃが芋 ホットケーキミックス いわしせんべい	植物だし 大根 わかめ ごぼう 人参 玉ねぎ さやいんげん パセリ オレンジ コーン	水 万能つゆ 料理酒 カレー粉 塩 麦茶

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。