

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 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	豚コマ肉 わかめ 	ごはん ミニ春巻き かたくり粉 大豆油	にんじん たまねぎ ピーマン 小松菜 きくらげ たけのこ	17 木	★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 ★大丸かまぼこ	沖縄そば ちんすこう グラニュー糖 ★ごまドレッシング	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 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	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 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 木	 文化の日						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	★ミニ紅芋パン	豚コマ肉 竹小町 糸かつお ★錦糸卵	ごはん さといも グラニュー糖	にんじん ごぼう ほうれん草 にら 長ネギ 干しいたけ
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	★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 からし菜 りょうとうもやし よねぎ	21 月	ごはん チキンの照り焼き(2ヶ) クービーリチー ★卵入りそうめん汁 ゼリー	★黒糖蒸しパン	鶏モモ肉 刻みさつま揚げ 刻み昆布 ★錦糸卵	ごはん 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 土	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 もずく ★たまご	ごはん 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 火	ゆかりごはん 魚のカレー粉揚げ チキナー炒め ★イナムドゥチ	ミニたいやき	豚コマ肉 ホキ ツナ 水切り豆腐 ★カステラかまぼこ	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 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	★ウィンナーロール	鶏モモ肉 厚揚げ豆腐 	ごはん グラニュー糖 ごま油 ★ミニガス タードワッフル	にんじん たまねぎ だいこん チンゲン菜 りょうとうもやし 長ネギ ねぎ えのき	23 水	 勤労感謝の日					
8 火	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 かたくり粉 大豆油	にんじん たまねぎ キャベツ はくさい オクラ さやいんげん 干しいたけ たけのこ とうもろこし	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	★ミニアメリカンドック(2本)	鶏モモ肉 一口さきフライ ツナ ★牛乳	★食パン 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 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	豚ミンチ 豚串カツ	ごはん 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 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	★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 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 ほうれん草	
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	★キャラメル クッキー(2枚)	鶏ミンチ ホキ わかめ ★白ハム ★たまご	なめしごはん 渦巻き麩 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 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	★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 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	★マドレーヌ	刻みさつま揚げ 水切り豆腐 ★ミートボール ★ウィンナー ★たまご	ごはん グラニュー糖 かたくり粉 大豆油	にんじん たまねぎ にがうり ミックスピーマン ねぎ 干しいたけ	28 月	ごはん ★豆腐カツ ★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 ★豆腐カツ ★たまご	ごはん 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 こまつな にら 切り干しだいこん	
12 土	あわごはん 魚のタンドリー焼き パパイヤリチー 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 さつまいも グラニュー糖 大豆油	にんじん だいこん パパイヤ にら ねぎ	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	豚ミンチ サバ わかめ	ごはん 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 きゅうり さやいんげん 干しいたけ	
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	★チーズスコーン	豚コマ肉 ★ベーコン	ごはん グラニュー糖 大豆油	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん かぼちゃ とうがん ねぎ パイン缶	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	豚コマ肉 ぎょうざ 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 りょうとうもやし とうもろこし	
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	くずもち (2個)	鶏モモ肉 ツナ ★ベーコン	ごはん 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 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	★たこ焼き (3個)	とんかつ こういか 刻みさつま揚げ ★白ハム ★ゆでたまご	ごはん スパゲッティ 渦巻き麩 ★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和え アオサ汁	(卵) ブロッコリーのカレー和え ⇒ 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) クーブイリチー ★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	ゆかりごはん 魚のカレー粉揚げ チキナー炒め ★イナムドゥチ	(卵) イナムドゥチ ⇒ カステラかまぼこ抜き	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 一口さきみフライ 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 ★豆腐カツ ★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	(乳) 豆腐カツ ⇒ 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 魚のタンドリー焼き 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)			