

# 平成 30 年度 11 月 予定献立表

高野保育園

日	曜	献立名	主な使用材料	乳 児			3時 おやつ
				主食	追加	10時	
1	木	魚の葱みそ焼き 添え野菜 ポトフ 磯和え 牛乳	鰯 葱 みそ みりん 砂糖 醤油 ごま油 ブロccoli 豚肉 じゃが芋 カブ 玉葱 人参 コンソメ 白菜 青菜 もやし 蒲鉾 のり 醤油 牛乳	パン	チーズ	フルーツ	ナポリタン
2	金	鶏肉の唐揚げ 添え野菜 切干し大根煮 酢の物	鶏肉 ニンニク 生姜 酒 醤油 片栗粉 小麦粉 キャベツ 切干大根 ちくわ 大豆 ひじき 人参 絹さや 醤油 ワカメ 胡瓜 春雨 ｲﾝ かん缶 酢	飯	菜	牛乳 caせんべい	ヨーグルトケーキ
5	月	マーボー豆腐 煮干アモンド パイナップルサラダ	豆腐 豚ミンチ 生姜 ニンニク 筍 人参 椎茸 葱 みそ 醤油 煮干し アモンド ごま 砂糖 パイナップル キャベツ 胡瓜 ハム 人参 マヨレ	飯	ふりかけ	乳酸菌飲料 まんてん大豆	たこ焼き
※6	火	さつま汁 ラップおにぎり 鮭の塩焼き 添え野菜 フルーツ	さつま芋 豚肉 大根 人参 牛蒡 こんにやく 玉葱 葱 みそ 米 ゆかり ワカメ 鮭 塩 レモン ブロccoli みかん	飯		ヨーグルト	モンブラン
7	水	豚肉の生姜焼き 添え野菜 たらこ人参 子ぎつねサラダ	豚肉 生姜 みりん 醤油 もやし たらこ 人参 さつま芋 バター 砂糖 油揚げ ツナ 大根 キャベツ 胡瓜 赤ピーマン 酢 砂糖 醤油	めん	野菜	牛乳 ウエハース	プリン &(3上)昆布
8	木	マカロニグラタン 牛乳 昆布巻煮 納豆和え	鶏肉 エビ マカロニ 玉葱 マッシュルーム グリンピース 牛乳 バター 小麦粉 シラスチーズ 牛乳 昆布巻 白菜 青菜 もやし 人参 納豆 かつお節 醤油	パン	プルーン	フルーツ	フランクフルト
9	金	魚のフライタルソース 添え野菜 大根のそぼろ煮 ポパイサラダ	白身魚 小麦粉 卵 パン粉 油 卵 玉葱 ピクルス マヨネーズ キャベツ 豚ミンチ 大根 人参 インゲン 醤油 ほうれん草 じゃが芋 チーズ トマト マヨレ	飯	ひじき	牛乳 caせんべい	チーズケーキ
10	土	肉うどん フルーツ 牛乳	干めん 牛肉 玉葱 人参 椎茸 ほうれん草 醤油 みりん 煮干し かつお節 バナナ 牛乳	めん		100%ジュース アスパラビスケット	せんべい
12	月	和風ハンバーグおろしソース 添え野菜 黒豆煮 水菜サラダ 牛乳	合挽ミンチ 玉葱 豆腐 ひじき 卵 パン粉 大根 葱 おろしソース もやし 黒豆 人参 水菜 キャベツ 赤ピーマン コーン スルメ マヨレ 牛乳	飯	梅ちり	牛乳 ウエハース	チョコチップ 蒸しパン
13	火	魚のコーン風味焼き 添え野菜 高野豆腐の含め煮 カブサラダ	鮭 クリームコーン 卵 パン粉 粉チーズ パセリ ブロccoli 高野豆腐 人参 椎茸 絹さや 砂糖 みりん 醤油 カブ 青菜 人参 ウィナー ごまドレッシング	パン	牛乳	100%ジュース かみかみ昆布	ふかし芋
14	水	オムレツ 添え野菜 プルーン のっぺい汁 おかか和え	卵 合挽ミンチ チーズ 南瓜 玉葱 グリンピース 生クリーム キャベツ プルーン 鶏肉 里芋 こんにやく 大根 人参 牛蒡 葱 白菜 胡瓜 もやし 蒲鉾 かつお節	飯	きな粉	牛乳 caせんべい	バナナブラウニー
◎15	木	焼きそば 鶏肉の甘辛 添え野菜 ブロccoliサラダ アップルジュース	干中華めん 豚肉 キャベツ 人参 かつを ソース 鶏肉 片栗粉 油 砂糖 醤油 ごま ミトマ ブロccoli 胡瓜 大根 ツナ コーン 和風ドレッシング アップルジュース	めん		ヨーグルト	いなり寿司
16	金	魚の幽庵焼き 添え野菜 野菜炒め 拌三糸	鯖 ゆず 酒 みりん 醤油 もやし 牛肉 キャベツ 玉葱 赤・青ピーマン 焼肉の外 春雨 卵 ハム 胡瓜 人参 砂糖 酢 醤油 ごま油	飯	ゆかり	フルーツ	牛蒡甘辛& ポテトフライ
17	土	卵とじうどん フルーツ 牛乳	干めん 卵 鶏肉 蒲鉾 玉葱 人参 椎茸 三つ葉 醤油 みりん バナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
19	月	タンダーチキン 添え野菜 五目きんぴら 柿なます	鶏肉 ヨーグルト カレー粉 ケチャップ ニンニク 生姜 キャベツ 牛肉 ごぼう レンコン 人参 糸こんにやく インゲン ごま 醤油 柿 大根 胡瓜 ちくわ 酢 砂糖	パン	牛乳	ヨーグルト	アップルパイ
20	火	魚のチリソース和え 添え野菜 牛乳 大根の葱塩炒め ポテトサラダ	白身魚 片栗粉 油 チリソース ケチャップ ブロccoli 牛乳 鶏ささみ 大根 コーン 葱 塩 酒 ごま油 じゃが芋 胡瓜 人参 ハム レーズン マヨレ	飯	白す干し	100%ジュース まんてん大豆	米粉チヂミ
21	水	肉みそ田楽 添え野菜 大学かぼちゃ ナムル	厚揚げ 豚ミンチ 玉葱 生姜 砂糖 みりん みそ もやし 南瓜 油 砂糖 醤油 ごま ほうれん草 大根 人参 ウィナー コーン ごま ごま油 酢 醤油	めん	野菜	フルーツ	みたらし団子
22	木	豚肉のピカタ 添え野菜 チーズ ビーフシチュー フレンチサラダ	豚肉 小麦粉 卵 パセリ ミトマ チーズ 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース シチューの素 キャベツ 胡瓜 大根 ツナ バイン缶 フレンチドレッシング	飯	ふりかけ	牛乳 caせんべい	コーンマカロン
24	土	ちゃんめん フルーツ 牛乳	干中華めん 豚肉 ｲﾝ エビ 平天 キャベツ 人参 葱 鶏ガラ 煮干し コンソメ みりん 醤油 ごま油 バナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
26	月	魚の香味焼き 添え野菜 タマナーチャンプルー 海藻サラダ	鯖 生姜 葱 みりん 醤油 ミトマ 豆腐 ハム キャベツ 玉葱 人参 ｺﾗ もやし コンソメ 醤油 海藻シラス 大根 胡瓜 ツナ コーン 青じそドレッシング	飯	ワカメ	ヨーグルト	あんまん
27	火	トンカツ 添え野菜 里芋とｲﾝの煮物 たくあん和え	豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 キャベツ 里芋 ｲﾝ 人参 絹さや 砂糖 みりん 醤油 たくあん 白菜 青菜 もやし 蒲鉾 かつお節 醤油	パン	牛乳	牛乳 ウエハース	みそラーメン
28	水	巣ごもり卵 フルーツ 粕汁 スパゲティーサラダ	卵 ベーコン 玉葱 ほうれん草 りんご 鮭 大根 里芋 牛蒡 人参 葱 みそ 酒粕 スパゲティー ツナ 胡瓜 人参 レーズン マヨレ	飯	菜	100%ジュース 小魚	クライスター
29	木	すき焼き風煮 ゆで卵のしょうゆ煮 コールスローサラダ	牛肉 焼き豆腐 麩 白菜 椎茸 人参 糸こんにやく 玉葱 葱 砂糖 醤油 卵 煮干し みりん 醤油 キャベツ 胡瓜 ハム 赤ピーマン コーン 酢 砂糖	めん	野菜	フルーツ	きのこ おにぎり
30	金	魚の塩麹焼き 添え野菜 牛乳 カレー焼きビーフン ごま和え	鯖 塩麹 白みそ ブロccoli 牛乳 豚肉 ビーフン 玉葱 人参 しめじ ピーマン カレー粉 コンソメ 醤油 青菜 蒲鉾 もやし 胡瓜 ごま 醤油	飯	ひじき	牛乳 caせんべい	チーズトースト

※ 6日(金) みんなで収穫したさつま芋を料理しておいもパーティーをします

◎ 15日(木) 誕生会です。3歳以上児はお箸だけ用意してください。

### ちょこっと豆知識

26日の献立の「タマナーチャンプルー」  
チャンプルーは沖縄料理ですね。それじゃ「タマナー」  
ってなんだろう？  
「タマナー」は沖縄の言葉で『キャベツ』のことなんで  
す！つまりキャベツの入った料理なんですよ☆

