

# 11月 給食予定献立表

2021年 青い鳥学園

都合により献立を変更する場合があります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食		3時のおやつ	材 料 名		
			乳児・幼児食			※ 魚・肉を作る	※ 糖・体の調子を整える	※ 黄・熱や力の元になる
1	月	牛乳 サッポロポテ	ご飯 さわらのバター醤油焼き 切干大根の煮物 えのきの味噌汁	牛乳 いちご蒸しパン	さわら・揚げ 木綿豆腐・味噌 牛乳 豆乳	アスパラ・切干大根 人参・干し椎茸 えのき・玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ みりん・無塩バター 上白糖・なたね油 小麦粉・ストロベリーソース	
2	火	牛乳 マンナビスケット	ご飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーのツナサラダ コンソメスープ	牛乳 きな粉サンド	鶏肉・ツナ コンソメ 牛乳 きな粉	しょうが・キャベツ ブロッコリー・人参 玉ねぎ パセリ	米・しょうゆ・みりん 小麦粉・片栗粉・植物油 和風ドレッシング・食パン 無塩バター・上白糖	
3	水		文化の日					
4	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 豚肉とレンコンの甘辛炒め キャベツのじゃこ和え わかめの味噌汁	牛乳 コンソメポテ	豚肉・ちりめんじゃこ 味噌 牛乳 コンソメ	レンコン・玉ねぎ 人参・グリーンピース キャベツ・わかめ ねぎ	米・みりん しょうゆ・上白糖 ごま油・片栗粉 カットポテト・植物油	
5	金	牛乳 マンナウエハース	ビーフカレー ピーズサラダ バナナ	牛乳 ふのラスク	牛肉 大豆 牛乳	玉ねぎ・人参 枝豆 コーン バナナ	米・じゃが芋・カレールー ウスターソース・カレー粉・なたね油 和風ドレッシング・おつけ麺 有塩バター・上白糖	
6	土							
8	月	牛乳 サッポロポテ	ご飯 さばの味噌煮 高野豆腐の煮物 玉ねぎのすまし汁	牛乳 野菜スコーン	さば 味噌 高野豆腐 牛乳	しょうが・ブロッコリー 人参・絹さや 玉ねぎ・わかめ みつば	米・上白糖 しょうゆ・みりん 小麦粉 無塩バター	
9	火	牛乳 マンナビスケット	ご飯 チャプチェ 焼売 中華スープ	牛乳 バタークッキー	豚肉 鶏がらだし 焼売 牛乳	玉ねぎ・人参 ピーマン 干し椎茸 大根	米・春雨 しょうゆ・上白糖 ごま・ごま油 小麦粉・有塩バター	
10	水	牛乳 お野菜ビスケット	ご飯 鶏肉のオーロラソースかけ ごぼうサラダ コンソメスープ	牛乳 きな粉バナナ	鶏肉 コンソメ 牛乳 きな粉	ケチャップ・レモン果汁・インゲン ごぼう・人参・枝豆 コーン・玉ねぎ・しめじ パセリ・バナナ	米・しょうゆ なたね油・エッグケア 上白糖 ごまだれ	
11	木	お茶	ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草のお浸し 豆腐の味噌汁	牛乳 焼き芋	豚肉・揚げ 絹ごし豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ・しょうが キャベツ・ほうれん草 人参 ねぎ	米・しょうゆ 上白糖・みりん なたね油 さつまい	
12	金	牛乳 マンナウエハース	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ オレンジ	牛乳 ポップコーン	牛肉 コンソメ 牛乳	マッシュルーム・玉ねぎ 人参・トマトホール缶 ケチャップ・ブロッコリー パプリカ・オレンジ	米・なたね油 ハヤシフレーク 和風ドレッシング ポップコーン	
13	土	牛乳 星たべよ	ゆかりご飯 けんちんうどん 小松菜のじゃこ和え	牛乳 ぼたぼた焼き	鶏肉 ちりめんじゃこ 牛乳	しその香・ごぼう 大根・人参 ねぎ・しょうが 小松菜	米・うどん しょうゆ・上白糖 みりん ぼたぼた焼	
15	月	牛乳 サッポロポテ	ひじきの炊き込みご飯 白身魚の煮付け キャベツの昆布和え なめこの味噌汁	牛乳 ココアマフィン	揚げ ホキ 味噌 牛乳	ひじき・人参・しょうが レンコン・キャベツ 塩昆布・なめこ 玉ねぎ・ねぎ	米・しょうゆ みりん・上白糖 片栗粉・ホットペーパーミックス なたね油・ココア	
16	火	牛乳 マンナビスケット	ご飯 牛肉のすき煮 大根の酢の物 湯葉のすまし汁	お茶 チヂミ	牛肉・木綿豆腐 ちりめんじゃこ・湯葉 豚ミンチ 鶏卵	白菜・玉ねぎ えのき・人参 大根・みつば にら・レモン果汁	米・上白糖 しょうゆ・みりん 小麦粉 ごま油	
17	水	牛乳 お野菜ビスケット	ウインナーチャーハン チンゲン菜のナムル 中華スープ りんご	牛乳 シュガートースト	ウインナー 鶏がらだし 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ・コーン チンゲン菜・わかめ りんご	米・なたね油・しょうゆ ごま・上白糖 ごま油・食パン 無塩バター・グラニュー糖	
18	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 金平レンコン さつまいの味噌汁	お茶 フルーツヨーグルト	赤魚 味噌 ヨーグルト	人参・玉ねぎ レンコン・ねぎ パイン缶 みかん缶	米・なたね油・しょうゆ みりん・上白糖 片栗粉・ごま油 ごま・さつまい	
19	金	牛乳 マンナウエハース	ロールパン ミートスパゲティ ポパイサラダ 豆乳スープ	お茶 ためきおにぎり	合挽きミンチ・ツナ ウインナー 豆乳 鶏がらだし	玉ねぎ・人参・ケチャップ トマトホール缶・グリーンピース ほうれん草・白菜・コーン パセリ・ねぎ	ロールパン・スパゲティ・なたね油 ウスターソース・和風ドレッシング じゃが芋・米・天かす・しょうゆ みりん・ごま油・ごま	
20	土	牛乳 星たべよ	五目豆腐丼 ブロッコリーの和え物 大根の味噌汁	牛乳 源氏パイ	木綿豆腐 豚ミンチ 味噌 牛乳	椎茸・人参 玉ねぎ・ねぎ ブロッコリー・大根 わかめ	米・片栗粉 上白糖・しょうゆ なたね油 源氏パイ	
22	月	牛乳 サッポロポテ	ご飯 鮭のみそマヨ焼き キャベツのおかか和え 麩のすまし汁	牛乳 マカロニきな粉	鮭・白味噌 かつお節 牛乳 きな粉	インゲン・キャベツ しょうゆ・おつけ麺 マカロニ 上白糖	米・エッグケア しょうゆ・おつけ麺 マカロニ 上白糖	
23	火		勤労感謝の日					
24	水	牛乳 お野菜ビスケット	ご飯 ポークチャップ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	牛乳 大学芋	豚肉 コンソメ 牛乳	ケチャップ・玉ねぎ・トマトホール缶 キャベツ・ブロッコリー 人参・コーン 大根・パセリ	米・ウスターソース・なたね油 ごまだれ・さつまい 上白糖・みりん しょうゆ・黒ごま	
25	木	牛乳 たべっ子ベイビー	《郷土料理 青森県》 ご飯・バラ焼き ほうれん草の和え物 けの汁	牛乳 りんごケーキ	牛肉・揚げ 味噌・牛乳 鶏卵 ホイップ	玉ねぎ・人参 りんご・しょうが ほうれん草・ごぼう 椎茸・ねぎ	米・しょうゆ 上白糖・みりん なたね油・こんにやく 小麦粉	
26	金	牛乳 マンナウエハース	菜飯 カレーうどん ひじきサラダ みかん缶	牛乳 プリン	牛肉 揚げ 牛乳	栗めしの素・玉ねぎ 人参・白ねぎ ひじき・きゅうり コーン・みかん缶	米・うどん カレールー・しょうゆ 片栗粉・エッグケア プリンミックス	
27	土	牛乳 星たべよ	きのこピラフ インゲンのツナサラダ コンソメスープ	牛乳 ビスコ	コンソメ ベーコン ツナ 牛乳	しめじ・エリンギ 玉ねぎ・人参 インゲン パセリ	米・なたね油 しょうゆ 上白糖 ビスコ	
29	月	牛乳 サッポロポテ	ご飯 豚肉の照り焼き炒め 春雨サラダ 白菜の味噌汁	牛乳 ジャムクラッカーサンド	豚肉 揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・ごぼう 人参・しょうが わかめ・きゅうり 白菜・ねぎ	米・上白糖 しょうゆ・みりん 春雨・ルヴァンクラッカー いちごジャム	
30	火	牛乳 マンナビスケット	ご飯 白身魚のフライ カラフルサラダ ポタージュ	牛乳 りんご寒天	たら 牛乳	キャベツ・ブロッコリー パプリカ・人参 コーン パセリ	米・小麦粉・パン粉 植物油・とんかつソース・和風ドレッシング コーンクリームスープ・クリームシチュールー 寒天・アップルジュース	

※ 鉄分強化のため、毎週火曜・木曜日に鉄を強化した低脂肪乳を3時のおやつで提供させていただきます。

