

2018年11月献立表

日	曜	献立名	材料名			おやつ	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前(3歳未満児)	午後
1	木	ごはん/筑前煮/青菜とのりのサラダ/ 味噌汁(わかめ もやし)	分づき米/さといも/調 合油/砂糖/ビーフ (乾)/ごま油/あられ	鶏肉モモ(皮なし)/米 みそ/牛乳/豚モモ (脂肪なし)	ごぼう/にんじん/板こ んにやく/れんこん/ 干し椎茸/ほうれんそ う/焼きのり/わかめ/ もやし/キャベツ/玉葱 /青ピーマン	牛乳 あられ	牛乳 焼きビーフン
2	金	ごはん/鶏肉のチーズ焼き/切り干し サラダ/スープ(春雨 白菜 にんじん)	分づき米/調合油/砂 糖/ごま油/普通はる さめ(乾)/せんべい/あ られ/ビスケット(小麦 粉)	鶏モモ肉(皮なし)/プ ロセスチーズ/飲む ヨーグルト	玉葱/切干しだいこん /きゅうり/にんじん/は くさい	牛乳 せんべい	飲むヨーグルト あられ ビスケット
5	月	ごはん/酢豚/春雨サラダ/スープ (豆腐 小松菜)	分づき米/片栗粉/調 合油/じゃがいも/砂 糖/普通はるさめ (乾)/ごま油/小麦粉/ バター	豚モモ肉(脂肪なし)/ 木綿豆腐/牛乳/たま ご/ヨーグルト	しょうが/干し椎茸/に んじん/玉葱/たけのこ (ゆで)/青ピーマン/ きゅうり/もやし/こまつ な/干しぶどう/りんご	ヨーグルト(1個)	牛乳 カステラ
6	火	ごはん/鮭の味噌焼き/きゃべつのい そ和え/野菜わん(大根 人参 ごぼう 油揚げ ねぎ 小松菜)	分づき米/砂糖/スパ ゲッティ(乾・小麦粉)/ バター/クラッカー(小 麦粉)	鮭/米みそ/油揚げ/ 牛乳/ベーコン(たまご 乳)	しょうが/キャベツ/に んじん/焼きのり/だい こん/ごぼう/ねぎ/小 松菜/玉葱/ぶなしめ じ/えのきたけ/刻みの り	牛乳 クラッカー	牛乳 秋の香りのスパゲティ
7	水	ごはん/鶏挽肉とかぼちゃの卵焼き/ フレンチサラダ/スープ(小松菜 えの き)	分づき米/調合油/米 粉/砂糖/せんべい	たまご/若鶏ひき肉/ 牛乳/米みそ/調製豆 乳	西洋かぼちゃ/玉葱/ にんじん/キャベツ/ きゅうり/こまつな/え のきたけ	牛乳 せんべい	牛乳 米粉の味噌入り蒸しパ ン
8	木	ごはん/焼き肉/かぶと人参の甘酢漬 け/味噌汁(わかめ キャベツ)	分づき米/白ごま(い り)/調合油/砂糖/グ ラニュー糖/ドーナツ (小麦粉,乳,卵)	豚肩ロース肉(脂肪な し)/豚モモ肉(脂肪な し)/米みそ/牛乳/ ヨーグルト	にんじん/玉葱/かぶ/ かぶ(葉)/キャベツ/ わかめ	ヨーグルト(1個)	牛乳 ドーナツ
9	金	会食会 赤飯/鶏のひき肉焼き/煮しめ/すまし 汁/秋の干菓子	もち米/ささげ/黒ごま /けしの実/パン粉(小 麦粉)/寒梅粉/砂糖/ かりんとう/クラッカー (小麦粉)	若鶏ひき肉/凍り豆腐 /たまご/米みそ/絹 豆腐/牛乳	玉葱/にんじん/れん こん/だいこん/干しし いたけ/三つ葉/根しよ うが	牛乳 クラッカー	牛乳 せんべい かりんとう
10	土	あんかけうどん/じゃがいもの甘辛煮/ ヨーグルト	干しうどん(小麦 粉)(乾)/調合油/砂 糖/片栗粉/じゃがい も	豚モモ肉(脂肪なし)/ 油揚げ/ヨーグルト/ チーズ	ほうれんそう/にんじん /もやし	チーズ	
12	月	ごはん/すき焼き風煮/ごま酢あえ/ 味噌汁(さつま芋 玉葱)	分づき米/焼き麩/調 合油/砂糖/白ごま (すり)/さつまいも/あ られ/あられ/せんべい/ クッキー(小麦粉,乳, 卵)	豚モモ肉(脂肪なし)/ 焼き豆腐/米みそ/牛 乳	にんじん/玉葱/はくさ い/しらたき/チンゲン 菜	牛乳 あられ	牛乳 せんべい クッキー
13	火	収穫感謝祭 ごはん/白菜とりんごのサラダ/豚汁/ みかん	分づき米/さといも/ピ スケット(小麦粉)/揚 げパン(小麦粉,乳)	豚モモ肉(脂肪なし)/ 油揚げ/米みそ/牛乳	はくさい/りんご/にんじ ん/だいこん/ごぼう/ 板こんにやく/長ネギ/ みかん	牛乳 ビスケット	牛乳 揚げパン
14	水	ごはん/マーボー豆腐/ワカメサラダ/ スープ(じゃが芋 玉葱)	分づき米/調合油/片 栗粉/ごま油/砂糖/ じゃがいも/せんべい/ マカロニ(米粉)	木綿豆腐/豚挽肉(脂 身なし)/米みそ/牛乳 /きな粉(大豆)	干し椎茸/にんじん/ ねぎ/にんにく/しょう が/わかめ/きゅうり/ 玉葱	牛乳 せんべい	牛乳 米粉のマカロニあべかわ
15	木	ごはん/れんこん入り鶏挽肉焼き/切り 干し大根の煮物/スープ(キャベツ え のき)	分づき米/パン粉(乾・ 小麦粉)/調合油/砂 糖/クッキー(小麦粉, 乳,卵)	若鶏ひき肉/スキムミ ルク/たまご/油揚げ/ 木綿豆腐/プロセス チーズ	れんこん/玉葱/切干 しだいこん/にんじん/ 干し椎茸/キャベツ/ えのきたけ/ぶなしめじ	牛乳 クッキー	お茶 豆腐めし チーズ
16	金	会食会 食育メニュー 大豆入りひじきごはん/かじきの照り焼 き/ごま和え/味噌汁(じゃが芋 玉 葱)/柿	分づき米/白ごま/ じゃがいも/砂糖/せ んべい/ビスケット(小 麦粉)	大豆/かじきまぐろ/米 みそ/ヨーグルト/牛乳	干ひじき/干し椎茸/ にんじん/チンゲン菜/ 玉ねぎ/柿	ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット

2018年11月献立表

日	曜	献立名	材料名			おやつ	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前(3歳未満児)	午後
17	土	焼きそば/りんご/牛乳	蒸し中華めん(小麦粉)/調合油	豚モモ肉(脂肪なし)/牛乳/チーズ	キャベツ/玉葱/にんじん/もやし/あおのり/りんご	チーズ	
19	月	ごはん/鶏肉のチーズ焼き/切り干しサラダ/スープ(春雨 白菜 にんじん)	分づき米/調合油/砂糖/ごま油/普通はるさめ(乾)/せんべい/あられ/ビスケット(小麦粉)	鶏肉モモ肉(皮なし)/プロセスチーズ/飲むヨーグルト	玉葱/切干しだいこん/きゅうり/にんじん/はくさい	牛乳 せんべい	飲むヨーグルト あられ ビスケット
20	火	ごはん/さばの味噌煮/きやべつのいそ和え/野菜わん(大根 人参 ごぼう 油揚げ ねぎ ほうれん草)	分づき米/砂糖/スパゲッティ(乾・小麦粉)/バター/クラッカー(小麦粉)	まさば/米みそ/油揚げ/牛乳/ベーコン(たまご,乳)	しょうが/キャベツ/にんじん/焼きのり/だいこん/ごぼう/ねぎ/ほうれん草/玉葱/ぶなしめじ/えのきたけ/刻みのり	牛乳 クラッカー	牛乳 秋の香りのスパゲティ
21	水	ごはん/彩の国シチュー/ひじきサラダ/りんご	分づき米/さつまいも/調合油/米粉/砂糖/片栗粉/ビスケット(小麦粉)	鶏肉モモ肉(皮なし)/牛乳/スキムミルク/プロセスチーズ	にんじん/玉葱/ブロッコリー/干ひじき/きゅうり/トマト/りんご/あおのり	牛乳 ビスケット	牛乳 チーズ入り焼きびん(小麦粉不使用)
22	木	ごはん/焼き肉/かぶと人参の甘酢漬/味噌汁(わかめ キャベツ)	分づき米/白ごま(いり)/調合油/砂糖/米粉/白玉粉/グラニュー糖	豚肩ロース肉(脂肪なし)/豚モモ肉(脂肪なし)/米みそ/牛乳/絹ごし豆腐/調製豆乳/ヨーグルト	にんじん/玉葱/かぶ/かぶ(葉)/キャベツ/わかめ	ヨーグルト(1個)	牛乳 豆腐ドーナツ(小麦粉、卵、乳を不使用)
24	土	あんかけうどん/じゃがいもの甘辛煮/ヨーグルト	干しうどん(小麦粉)(乾)/調合油/砂糖/片栗粉/じゃがいも	豚モモ肉(脂肪なし)/油揚げ/ヨーグルト/チーズ	ほうれん草/にんじん/もやし	チーズ	
26	月	ごはん/すき焼き風煮/ごま酢あえ/味噌汁(さつま芋 玉葱)	分づき米/焼き麩(小麦粉)/調合油/砂糖/白ごま(すり)/さつまいも/クラッカー(小麦粉)/せんべい/クッキー(小麦粉,乳,卵)	豚モモ肉(脂肪なし)/焼き豆腐/米みそ/牛乳	にんじん/玉葱/はくさい/しらたき/チンゲン菜	牛乳 クラッカー	牛乳 せんべい クッキー
27	火	ごはん/魚の西京焼き/はすのきんぴら/のっぺい汁(豚もも 大根 人参 里芋 油あげ こんにやく)	分づき米/調合油/砂糖/さつまいも/片栗粉/ビスケット(小麦粉)/さつまいも/黒ごま(いり)	めかじき/西京みそ/豚モモ肉(脂肪なし)/油揚げ/牛乳	れんこん/にんじん/だいこん/板こんにやく	牛乳 ビスケット	牛乳 大学芋
28	水	ごはん/マーボー豆腐/ワカメサラダ/スープ(じゃが芋 玉葱)	分づき米/調合油/片栗粉/ごま油/砂糖/じゃがいも/せんべい/マカロニ(米粉)	木綿豆腐/豚挽肉(脂身なし)/米みそ/牛乳/きな粉(大豆)	干し椎茸/にんじん/ねぎ/にんにく/しょうが/わかめ/きゅうり/玉葱	牛乳 せんべい	牛乳 米粉のマカロニあべかわ
29	木	ごはん/ひじき入り鶏挽肉焼き/切り干し大根の煮物/スープ(キャベツ えのき)	分づき米/パン粉(乾燥)/調合油/砂糖/小麦粉/ごま油/白ごま(いり)/クッキー(小麦粉,乳,卵)	若鶏ひき肉/スキムミルク/たまご/油揚げ/牛乳	干ひじき/玉葱/切干しだいこん/にんじん/干し椎茸/キャベツ/えのきたけ/もやし/にら	牛乳 クッキー	牛乳 チヂミ
30	金	パン/マカロニのミトソグラタン/花野菜サラダ/スープ(白菜 えのき 人参)/りんご	パン(小麦粉)/バター/マカロニ(米粉)/調合油/クラッカー(小麦粉)/せんべい/クッキー(小麦粉,乳,卵)	豚挽肉(脂身なし)/生クリーム/牛乳/プロセスチーズ	にんじん/玉葱/わかめ/ブロッコリー/はくさい/えのきたけ/りんご	牛乳 クラッカー	牛乳 せんべい クッキー

※材料の都合により、献立は変更になる場合があります。



は地産地消を意識してみませんか？

埼玉県では、穏やかな気候と豊かな自然に恵まれた立地を生かし、野菜、米、畜産、果実、茶など多彩な農産物が生産されています。

野菜では小松菜の産出額が全国1位、長ネギ、ほうれん草、ブロッコリー、里芋、かぶ、くわいが2位、きゅうり、カリフラワーが3位、白菜が5位です。(農林水産省調べ)

収穫感謝祭でも皆さんの身近なところで収穫された野菜が集められ、おいしい豚汁が楽しめると思います！