

11月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー: ★えび・かに・卵・小麦・そば・落花生

	令和4年10月31日 (月)	令和4年11月1日 (火)	令和4年11月2日 (水)	令和4年11月3日 (木)	令和4年11月4日 (金)	令和4年11月5日 (土)
朝 間 食		牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン	牛乳 普通牛乳 コーンフレーク コーンフレーク		牛乳 普通牛乳 ソフトサラダ ソフトサラダ	ほうじ茶 ほうじ茶 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス
昼 食		ごはん 精白米 タンドリーチキン 鶏もも おろしにんにく たまねぎ 食塩 こいくちしょうゆ カレー粉 豆乳ヨーグルト トマトケチャップ 小松菜の磯辺和え こまつな にんじん えのきたけ あまのり(焼きのり) こいくちしょうゆ 本みりん 大根のすまし汁 だいこん たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	生姜焼き丼 精白米 豚もも たまねぎ 料理酒 こいくちしょうゆ みりん(本みりん) 上白糖 しょうが キャベツの塩昆布和え キャベツ にんじん 塩昆布 ごま(いり) 厚揚げのみそ汁 厚揚げ たまねぎ 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)		ごはん 精白米 鮭の幽庵焼き べにざけ こいくちしょうゆ 料理酒 本みりん ゆず(果汁) ひじきと高野豆腐の煮物 ほしひじき 高野豆腐 鶏ミンチ にんじん いんげん かつおだし こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 食塩 ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう たまねぎ にんじん かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	鮭フレークおにぎり 精白米 べにざけ(焼き) ごま(いり) 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ(淡色辛みそ) バナナ バナナ
屋 間 食		牛乳(午後) 普通牛乳 芋けんぴ さつまいも 調合油 上白糖 水	牛乳(午後) 普通牛乳 バナナパンケーキ ★ホットケーキミックス 上白糖 調整豆乳 調合油 バナナ		ほうじ茶 ほうじ茶 チヂミ たまねぎ にんじん にら スイートコーン(ゆで) 水 ★薄力粉 顆粒中華だし こいくちしょうゆ ごま(いり) ごま油	ほうじ茶 ほうじ茶 ソフトサラダ ソフトサラダ

11月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー:★えび・かに・卵・小麦・そば・落花生

	令和4年11月7日 (月)	令和4年11月8日 (火)	令和4年11月9日 (水)	令和4年11月10日 (木)	令和4年11月11日 (金)	令和4年11月12日 (土)
朝食	牛乳 普通牛乳 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス	牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン	牛乳 普通牛乳 コーンフレーク コーンフレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 ソフトサラダ ソフトサラダ	ほうじ茶 ほうじ茶 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス
昼食	ごはん 精白米 鯖の味噌煮 まさば しょうが 水 上白糖 本みりん 米みそ(淡色辛みそ) 小松菜のサラダ こまつな にんじん 焼き竹輪 かつお節 マヨドレ 食塩 こいくちしょうゆ えのきのすまし汁 えのきたけ たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	わかめごはん 精白米 混ぜ込みわかめ 真だくさんすき焼き風煮 豚もも 料理酒 木綿豆腐 糸こんにゃく たまねぎ にんじん はくさい 生しいたけ 葉ねぎ こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん かつおだし じゃがいものみそ汁 じゃがいも たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ) オレンジ バレンシアオレンジ(砂糖煮)	ごはん 精白米 塩から揚げ 鶏もも 料理酒 しょうが(おろし) おろしにんにく 昆布茶 片栗粉 調合油 白菜のゆかり和え はくさい にんじん ゆかり わかめスープ たまねぎ カットわかめ スイートコーン 顆粒中華だし 食塩 ごま(いり)	ごはん 精白米 豆腐入り松風焼き 鶏ミンチ 豚ミンチ 木綿豆腐 たまねぎ 根深ねぎ 米みそ(淡色辛みそ) 上白糖 こいくちしょうゆ 片栗粉 ごま(いり) 三色和え物 こまつな にんじん もやし あまのり(焼きのり) こいくちしょうゆ 本みりん しめじのすまし汁 しめじ たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	ごはん 精白米 カレイのもみじ焼き まがれい 料理酒 食塩 にんじん マヨドレ 米みそ(淡色辛みそ) ほうれんそうのごま和え ほうれんそう にんじん ごま(いり) こいくちしょうゆ 本みりん もやしのすまし汁 もやし たまねぎ 葉ねぎ かつおだし 本みりん うすくちしょうゆ 食塩	塩昆布おにぎり 精白米 塩昆布 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ(淡色辛みそ) バナナ バナナ
夕食	牛乳(午後) 普通牛乳 ポップコーン ポップコーン 調合油 食塩 あおさ(素干し)	ほうじ茶 ほうじ茶 五平餅 精白米 米みそ(淡色辛みそ) 上白糖 本みりん ごま(いり)	ほうじ茶 ほうじ茶 フルーツヨーグルト 豆乳ヨーグルト 上白糖 うんしゅうみかん缶詰(果肉) バインアップル(缶詰) りんご バナナ	牛乳(午後) 普通牛乳 シリアルバー マシュマロ コーンフレーク レーズン 調合油	牛乳(午後) 普通牛乳 抹茶スコーン ★ホットケーキミックス 木綿豆腐 ケーキシロップ 豆乳ホイップ 抹茶	ほうじ茶 ほうじ茶 ソフトサラダ ソフトサラダ

11月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー:★えび・かに・卵・小麦・そば・落花生

	令和4年11月14日 (月)	令和4年11月15日 (火)	令和4年11月16日 (水)	令和4年11月17日 (木)	令和4年11月18日 (金)	令和4年11月19日 (土)
朝食	牛乳 普通牛乳 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス	牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン	牛乳 普通牛乳 コーンフレーク コーンフレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 ソフトサラダ ソフトサラダ	ほうじ茶 ほうじ茶 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス
昼食	ごはん 精白米 鶏の照り焼き 鶏もも 上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん おろしにんにく 春雨サラダ 緑豆はるさめ(乾) きゅうり にんじん カットわかめ 穀物酢 上白糖 食塩 コンソメスープ キャベツ たまねぎ にんじん 顆粒洋風だし 食塩 パセリ(乾)	かぼちゃのカレーライス 精白米 牛もも たまねぎ にんじん 日本かぼちゃ 調合油 食塩 顆粒洋風だし トマトケチャップ こいくちしょうゆ おろしにんにく しょうが(おろし) カレールウ コールスローサラダ キャベツ にんじん スイートコーン マヨドレ 食塩 バナナ バナナ	ごはん 精白米 中華風野菜炒め 豚もも にんじん キャベツ たまねぎ 黄ピーマン にら 顆粒中華だし 食塩 こいくちしょうゆ 大根サラダ だいこん にんじん 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖 オリーブ油 中華スープ(ギョウザの皮) ★ぎょうざの皮 カットわかめ たまねぎ 顆粒中華だし 食塩 ごま(いり)	ごはん 精白米 鰯のごまみそ焼き さわら 米みそ(淡色辛みそ) 本みりん 上白糖 ごま(いり) きゅうりの塩昆布和え きゅうり にんじん 塩昆布 ごま油 けんちん汁 木綿豆腐 だいこん にんじん ごぼう 葉ねぎ かつおだし うすくちしょうゆ みりん(本みりん) 食塩	ごはん 精白米 スコップコロケ じゃがいも 豚ミンチ たまねぎ にんじん こいくちしょうゆ 上白糖 コーンフレーク 片栗粉 食塩 トマトケチャップ キャベツのツナマヨ和え キャベツ にんじん シーチキン(油漬、フレーク、ライト) マヨドレ 食塩 コンソメスープ(はくさい) はくさい たまねぎ にんじん 顆粒洋風だし パセリ(乾) 食塩	わかめおにぎり 精白米 混ぜ込みわかめ 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ(淡色辛みそ) バナナ バナナ
夕朝食	牛乳(午後) 普通牛乳 アメリカンドック ソーセージ(ウインナー) ★ホットケーキミックス 調整豆乳 調合油	牛乳(午後) 普通牛乳 オレンジゼリー パレンシアオレンジジュース(濃縮還元) 水 上白糖 粉寒天	牛乳(午後) 普通牛乳 ツナマヨトースト ★バケツト シーチキン(油漬、フレーク、ライト) たまねぎ マヨドレ 食塩 パセリ(乾)	ほうじ茶 ほうじ茶 水ようかん こしあん 水 上白糖 粉寒天	ほうじ茶 ほうじ茶 きのこごはんおにぎり 精白米 えのきたけ ぶなしめじ 生しいたけ こいくちしょうゆ 本みりん かつおだし 食塩	ほうじ茶 ほうじ茶 ソフトサラダ ソフトサラダ

11月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー:★えび・かに・卵・小麦・そば・落花生

	令和4年11月21日 (月)	令和4年11月22日 (火)	令和4年11月23日 (水)	令和4年11月24日 (木)	令和4年11月25日 (金)	令和4年11月26日 (土)
朝食	牛乳 普通牛乳 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス	牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン		牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 ソフトサラダ ソフトサラダ	ほうじ茶 ほうじ茶 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス
昼食	ごはん 精白米 鶏肉のみそマヨ焼き 鶏もも 米みそ(淡色辛みそ) 食塩 マヨドレ いんげんのごま和え いんげん にんじん ごま(いり) こいくちしょうゆ 上白糖 小松菜のすまし汁 こまつな たまねぎ にんじん かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	ごはん 精白米 ポークビーンズ 豚もも 大豆水煮 たまねぎ にんじん じゃがいも ホールマト(食塩無添加) トマトケチャップ ウスターソース 上白糖 顆粒洋風だし おろしにんにく グリーンピース ブロッコリーのオリーブサラダ ブロッコリー スイートコーン オリーブ油 食塩 上白糖 穀物酢 コンソメスープ(だいこん) だいこん たまねぎ にんじん 顆粒洋風だし 食塩		ごはん 精白米 鯖の蒲焼き風 まさば こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 料理酒 ごま(いり) しょうが(おろし) 水 片栗粉 調合油 さつまいもの甘煮 さつまいも いんげん 上白糖 本みりん こいくちしょうゆ 食塩 ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう たまねぎ にんじん かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	炊き込みご飯 精白米 鶏ミンチ にんじん 油揚げ ほしひじき かつおだし 上白糖 食塩 こいくちしょうゆ 料理酒 ほうとう風うどん ★うどん(ゆで) 豚もも たまねぎ はくさい 日本かぼちゃ 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ) こいくちしょうゆ もやしの磯和え こまつな にんじん もやし あまのり(焼きのり) こいくちしょうゆ 本みりん	おかかおにぎり 精白米 こいくちしょうゆ みりん(本みりん) かつお節 ごま(いり) 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ(淡色辛みそ) バナナ バナナ
昼間食	牛乳(午後) 普通牛乳 スマア マシュマロ ★クラッカー(リッツ)	牛乳(午後) 普通牛乳 ココア揚げパン ★ロールパン 調合油 ココア(ピュアココア) 上白糖 食塩		ほうじ茶 ほうじ茶 ピラフおにぎり ココア揚げパン 精白米 青ピーマン たまねぎ にんじん 鶏ミンチ 顆粒洋風だし	牛乳(午後) 普通牛乳 マカロニきな粉 ★マカロニ(乾) きな粉 上白糖 食塩	ほうじ茶 ほうじ茶 ソフトサラダ ソフトサラダ

11月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー:★えび・かに・卵・小麦・そば・落花生

	令和4年11月28日 (月)	令和4年11月29日 (火)	令和4年11月30日 (水)	令和4年12月1日 (木)	令和4年12月2日 (金)	令和4年12月3日 (土)
朝 間 食	牛乳 普通牛乳 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス	牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン	牛乳 普通牛乳 コーンフレーク コーンフレーク			
昼 食	ごはん 精白米 鮭の西京焼き べにざけ 米みそ(甘みそ) 本みりん 上白糖 ひじきと大豆の磯煮 ほしひじき にんじん 大豆水煮 油揚げ かつおだし こいくちしょうゆ 本みりん 上白糖 食塩 白菜のすまし汁 はくさい たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	ガーリックトースト ★バケット オリーブ油 おろしにんにく 食塩 パセリ(乾) デミソースのハンバーグ 豚ミンチ たまねぎ 木綿豆腐 片栗粉 食塩 顆粒洋風だし トマトケチャップ ウスターソース ハヤシルウ ぶなしめじ ブロッコリー コーンスープ クリームコーン缶 たまねぎ 調整豆乳 顆粒洋風だし 食塩 パセリ(乾)	ごはん 精白米 ぶり大根 ぶり だいこん しょうが 水 上白糖 本みりん こいくちしょうゆ ほうれんそうサラダ ほうれんそう にんじん マヨドレ 食塩 じゃがいものみそ汁 じゃがいも たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)			
昼 間 食	牛乳(午後) 普通牛乳 ほうれんそうパンケーキ ★ホットケーキミックス 上白糖 調整豆乳 調合油 ほうれんそう ケーキシロップ	牛乳(午後) 普通牛乳 二色クッキー ★ホットケーキミックス 調合油 上白糖 調整豆乳 ココア(ビュアココア)	ほうじ茶 ほうじ茶 焼きおにぎり 精白米 こいくちしょうゆ かつお節 ごま油 ごま(いり)			