



# 11月 給食予定献立表(宇治幼稚園)



2024年

日	曜	献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	金	豚バラ大根風 ツナとひじきの和え物 ごはん 白菜と油揚げのみそ汁 みかん 	大豆ミート/ツナ缶・ひじき 油揚げ・みそ	ごま油・三温糖・すりごま 油/米・発芽玄米	大根・ミニネギ/人参・キャベツ コーン・玉葱/白菜/みかん	醤油・だし・塩・こしょう・酢
5	火	五目ラーメン ベイクドポテト 春巻き リンゴ 	油揚げ/春巻き	ラーメン・ごま油/じゃが芋 油	しめじ・白菜・人参・玉葱・ねぎ 貝割れ/りんご	みりん・塩・こしょう
6	水	おにぎり(しらす) 	しらす干し・焼きのり	米・発芽玄米		
7	木	赤魚の煮付け 具沢山のスパゲティサラダ ごはん もやしと油揚げのみそ汁 オレンジ 	赤魚/ちくわ/油揚げ・みそ	三温糖/スパゲティ/米 発芽玄米	しょうが/キャベツ・胡瓜・玉葱 人参・コーン/もやし/オレンジ	醤油・みりん・だし・マヨドレ
8	金	かみかみひじきごはん 大豆ミートの菟田揚げ かみかみ野菜の三杯酢 麩と玉葱のみそ汁 食べる小魚 	ひじき・ツナ缶/大豆ミート 油揚げ・みそ/食べる小魚	米・発芽玄米/油/三温糖 片栗粉・いりごま/麩	ごぼう・蓮根・糸蒟蒻・人参 グリーンピース/しょうが 切干大根・胡瓜・赤パプリカ 椎茸/玉葱	醤油・みりん・だし・酢・塩
12	火	大豆ミートのハンバーグ 大根の旨煮 ごはん 白菜と油揚げのみそ汁 リンゴ 	大豆ミートのハンバーグ ちくわ/油揚げ・みそ	油/三温糖/米・発芽玄米	大根・人参/白菜/りんご	ケチャップ・醤油・みりん だし
13	水	おにぎり(ゆかり) 	焼きのり	米・発芽玄米	ゆかりの素	
14	木	厚揚げチャップ 青梗菜とキャベツの炒め煮 ごはん 花麩と若布のお吸い物 青りんごゼリー 	厚揚げ/わかめ ゼリーの素	油・三温糖/米・発芽玄米 花麩	玉葱・マッシュルーム・青梗菜 キャベツ・人参	ケチャップ・醤油・だし みりん
15	金	クリームシチュー フレンチサラダ ごはん オレンジ 	厚揚げ・みそ・豆乳	じゃが芋・油・片栗粉/米 発芽玄米	玉葱・人参・インゲン/キャベツ 胡瓜・コーン/オレンジ	塩・こしょう 8大アレルゲン不使用 フレンチドレッシング
18	月	コーンコロケ 抹茶塩 いろいろ具材のスパツテー ごはん コロコロ野菜のスープ リンゴ 	コーンコロケ/ツナ缶	油/スパゲティ/米 発芽玄米	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン しめじ/ブロッコリー・コーン カリフラワー/りんご	抹茶・塩・こしょう・醤油
19	火	鮭と青菜のごはん 高野豆腐の照り焼き ゆかりキャベツ 具沢山のみの汁 みかん 	鮭フレーク・焼きのり 高野豆腐・油揚げ・みそ	米・発芽玄米/いりごま 三温糖・油	菜めしの素/キャベツ ゆかりの素/大根・椎茸・ごぼう 人参・ねぎ/みかん	醤油・みりん・だし
20	水	おにぎり(ごま昆布) 	焼きのり	米・発芽玄米	ごま昆布	
21	木	タラの塩焼き 青菜と人参のごまよごし ごはん 大根としめじと油揚げのみそ汁 柿 	タラ/油揚げ・みそ	油/すりごま・三温糖/米 発芽玄米	青菜・キャベツ・人参/大根 しめじ/柿	塩・醤油・だし
26	火	ホッケの照り焼き 具沢山のマカロニサラダ ごはん 切干大根と若布のみそ汁 オレンジ 	ホッケ/わかめ・みそ	油・三温糖/マカロニ/米 発芽玄米	赤パプリカ・キャベツ・玉葱 人参・コーン/切干大根 オレンジ	醤油・みりん・マヨドレ・だし
27	水	おにぎり(サケ) 	鮭フレーク・焼きのり	米・発芽玄米		
28	木	カレーライス ちくわの磯辺揚げ コールスロー リンゴ 	油揚げ/ちくわ/あおりのり粉	米・発芽玄米・片栗粉 小麦粉・油	玉葱・人参・しめじ・ねぎ キャベツ・胡瓜・コーン/りんご	純カレー・だし・醤油 みりん・手作りドレッシング
29	金	車麩のマヨ焼き 野菜炒め ごはん 豆腐とわかめのスープ みかん 	油揚げ/木綿豆腐/わかめ	車麩・片栗粉・油/米 発芽玄米	パセリ粉/もやし・キャベツ・人参 ピーマン・木耳/みかん	塩・こしょう・マヨドレ・醤油 だし

材料等の都合により献立を変更することがございます。