



11月 ランチメニュー



認定こども園大谷オアシス保育園

月/日 (曜日)	午前 おやつ	献立名	食品名	午後おやつ	食品名
11月1日 (火)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆小松菜と玉葱のみそ汁 ☆ほっけの味噌焼き ☆ごま人参 ☆フルーツ	米 押し麦 小松菜 玉葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し ほっけ 味噌 生姜 醤油 三温糖 酒 みりん 人参 菜種油 三温糖 醤油 すり胡麻 炒り胡麻 リンゴ	牛乳 さつま芋マフィン	牛乳・さつま芋 全粒粉・小麦粉 ベイキングパウダー 卵・バター 700-アップミル
11月2日 (水)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆キャベツとしめじのみそ汁 ☆炒め納豆 ☆小松菜のしらす和え ☆フルーツ	米 押し麦 キャベツ しめじ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 納豆 豚ひき肉 玉葱 人参 菜種油 醤油 卵 小松菜 しらす干し 醤油 バナナ	牛乳 メロンパン	牛乳 小麦粉・卵 乳
11月4日 (金)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆白菜とえのきのみそ汁 ☆豆腐のツナ焼き ☆ブロッコリーの中華和え ☆フルーツ	米 押し麦 白菜 えのき 鉄強化味噌 味噌 煮干し 焼き豆腐 ツナ 玉葱 人参 菜種油 ひじき パン粉 塩 菜種油 ケチャップ ブロッコリー 胡麻油 醤油 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉・卵 乳
11月5日 (土)	牛乳 オレンジ	☆五目うどん ☆さつま芋の含め煮 ☆フルーツ	茹うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 玉葱 干椎茸 醤油 みりん かつお節 ほうれん草 昆布 さつま芋 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉・卵 乳
11月7日 (月)	牛乳 キウイ	☆ハヤシライス ☆キャベツとコーンのスープ ☆三色ナムル ☆フルーツ	米 押し麦 豚もも肉 玉葱 人参 じゃが芋 菜種油 ハヤシルー (小麦を含む) しめじ キャベツ ホールコーン かつお節 醤油 塩 もやし 人参 胡瓜 醤油 ごま油 リンゴ	牛乳 クラッカー	牛乳 小麦粉
11月8日 (火)	牛乳 オレンジ	☆和風スープパゲッティ ☆南瓜の含め煮 ☆フルーツ	スパゲッティ ツナ缶 玉葱 人参 干椎茸 醤油 塩 バター 菜種油 刻みのり キャベツ かつお節 ニンニク ほうたて 南瓜 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 五目御飯	牛乳 うるち米・人参・椎茸 こんにゃく・油揚げ
11月9日 (水)	牛乳 リンゴ	☆ご飯 ☆大根と油揚げのみそ汁 ☆マーボー豆腐 ☆白菜のお浸し ☆フルーツ	米 押し麦 大根 油揚げ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豆腐 豚ひき肉 人参 玉葱 長葱 生姜 ニンニク 菜種油 味噌 醤油 三温糖 白菜 かつお節 醤油 / 片栗粉 ごま油 パイナップル	ヨーグルト ビスケット	牛乳 小麦粉・乳 卵
11月10日 (木)	牛乳 バナナ	☆ロールパン ☆オニオンスープ ☆鶏肉のソース焼き ☆胡瓜とわかめのサラダ ☆フルーツ	ロールパン (小麦・卵・乳を含む) 玉葱 菜種油 ホールコーン ケチャップ 塩 かつお節 パセリ 鶏もも肉 中濃ソース 胡瓜 わかめ 菜種油 醤油 酢 三温糖 炒り胡麻 すり胡麻 リンゴ	牛乳 ライスピザ	牛乳 米・チーズ 玉葱・人参 鶏ひき肉 ピーマン
11月11日 (金)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆じゃが芋とわかめのみそ汁 ☆鮭のフライ ☆切干大根ナムル ☆フルーツ	米 押し麦 じゃが芋 わかめ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鮭 塩 小麦粉 菜種油 パン粉 切干大根 小松菜 もやし 醤油 胡麻油 炒り胡麻 オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
11月12日 (土)	牛乳 オレンジ	☆かしわうどん ☆じゃが芋の含め煮 ☆フルーツ	干うどん 鶏もも肉 玉葱 人参 ほうれん草 醤油 かつお節 昆布 みりん 塩 干椎茸 じゃが芋 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉 卵・乳
11月14日 (月)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆厚揚げと玉葱のみそ汁 ☆挽肉入りオムレツ ☆白菜のごま和え ☆フルーツ	米 押し麦 厚揚げ 玉葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し 卵 牛乳 菜種油 鶏ひき肉 玉葱 ピーマン ケチャップ 白菜 すり胡麻 醤油 三温糖 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉 乳・卵
11月15日 (火)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆けんちん汁 ☆豚肉のみそ焼き ☆大根のり和え ☆フルーツ	米 押し麦 鶏もも肉 豆腐 つきこんにゃく 大根 人参 長葱 ごま油 醤油 塩 かつお節 豚ロース 醤油 味噌 みりん 酒 大根 のり 醤油 リンゴ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 小麦粉 豆乳
11月16日 (水)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆キャベツとしめじのみそ汁 ☆大豆と鶏肉の煮物 ☆小松菜のしらす和え ☆フルーツ	米 押し麦 キャベツ しめじ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 大豆水煮 鶏もも肉 じゃが芋 人参 干椎茸 菜種油 三温糖 酒 醤油 小松菜 しらす干し 醤油 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉 乳・卵

(作成者：管理栄養士 尾立 正代)



ランチメニュー

認定こども園大谷オアシス保育園



11月17日 (木)	牛乳 オレンジ	☆ロールパン ☆南瓜のシチュー ☆鶏肉の照り焼き ☆キャベツと人参のサラダ ☆フルーツ	米 押し麦 鶏もも肉 南瓜 人参 玉葱 ホワイトソース (小麦・乳を含む) 豆乳 牛乳 塩 鶏もも肉 酒 醤油 みりん キャベツ 人参 三温糖 菜種油 酢 塩 バナナ	牛乳 ジャージャー種	牛乳 小麦粉・豚ひき肉 もやし・生姜 味噌・長葱
11月18日 (金)	牛乳 バナナ	☆味噌ラーメン ☆さつまい芋の含め煮 ☆フルーツ	茹ラーメン 豚もも肉 玉葱 もやし 人参 菜種油 味噌ラーメンベース (小麦・卵含む) ホールコーン 白菜 豚骨 鶏骨 長葱 生姜 ニンニク 昆布 さつまい芋 三温糖 醤油 オレンジ	牛乳 豆パン	牛乳 小麦粉・卵 乳 金時豆
11月19日 (土)	牛乳 オレンジ	☆和風スープパグッティ ☆南瓜の含め煮 ☆フルーツ	スパグッティ ツナ缶 玉葱 人参 干椎茸 醤油 塩 バター 菜種油 刻みのり ニンニク かつお節 ほたて キャベツ 南瓜 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉 乳・卵
11月21日 (月)	牛乳 バナナ	☆さつまい芋カレー ☆キャベツとコーンのスープ ☆三色ナムル ☆フルーツ	米 押し麦 豚もも肉 玉葱 さつまい芋 人参 菜種油 カレールー (小麦・乳を含む) キャベツ ホールコーン かつお節 醤油 塩 もやし 人参 胡瓜 醤油 ごま油 オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
11月22日 (火)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆白菜とふのりのみそ汁 ☆ハンバーグ ☆ブロッコリーの中華和え ☆フルーツ	米 押し麦 白菜 ふのり 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚ひき肉 玉葱 パン粉 塩 菜種油 ケチャップ 中濃ソース ブロッコリー ごま油 醤油 バナナ	牛乳 ポテトケーキ	牛乳 小麦粉・全粒粉 じゃが芋 卵・バター
11月24日 (木)	牛乳 キウイ	☆かしわうどん ☆じゃが芋の味噌煮 ☆フルーツ	干うどん 鶏もも肉 玉葱 人参 ほうれん草 醤油 かつお節 昆布 みりん 塩 干椎茸 じゃが芋 三温糖 醤油 菜種油 リンゴ	牛乳 みそおにぎり	牛乳 小松菜 しらす干し 味噌
11月25日 (金)	牛乳 リンゴ	☆ご飯 ☆豚汁 ☆鶏肉のさっぱり煮 ☆キャベツのコーン和え ☆フルーツ	米 押し麦 豚もも肉 豆腐 つきこんにゃく じゃが芋 玉葱 人参 ごぼう 長葱 菜種油 昆布 鶏もも肉 醤油 酢 三温糖 生姜 ニンニク / 鉄強化味噌 味噌 みりん かつお節 キャベツ ホールコーン 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉・乳 卵
11月26日 (土)	牛乳 オレンジ	☆五目うどん ☆さつまい芋の含め煮 ☆フルーツ	茹うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 玉葱 干椎茸 醤油 みりん かつお節 ほうれん草 昆布 さつまい芋 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉・乳 卵
11月28日 (月)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆じゃが芋とふのりのみそ汁 ☆すきやき風煮 ☆大根のわかめ和え ☆フルーツ	米 押し麦 じゃが芋 ふのり 鉄強化味噌 味噌 豚もも肉 焼き豆腐 白滝 白菜 玉葱 人参 菜種油 三温糖 みりん 醤油 大根 わかめ 醤油 リンゴ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
11月29日 (火)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆さつまい芋と玉葱のみそ汁 ☆ほっけの照り焼き ☆白菜のお浸し ☆フルーツ	米 押し麦 さつまい芋 玉葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し ほっけ 酒 みりん 醤油 白菜 かつお節 醤油 オレンジ	牛乳 チーズクッキー	牛乳 小麦粉・バター 全粒粉・粉チーズ ハイキングパウダー クリームチーズ
11月30日 (水)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆大根と油揚げのみそ汁 ☆マーボー豆腐 ☆小松菜のごま和え ☆フルーツ	米 押し麦 大根 油揚げ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豆腐 豚ひき肉 人参 玉葱 長葱 生姜 ニンニク 菜種油 味噌 醤油 三温糖 小松菜 すり胡麻 三温糖 醤油 / 片栗粉 ごま油 バナナ	ヨーグルト ビスケット	牛乳 小麦粉 乳・卵