

2020年 令和2年

11月

予定献立表

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
2日	月	あわごはん 鶏照り焼き さつま芋のサラダ 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 きな粉 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 さつま芋 バター 小麦粉	白菜 人参 玉葱 生しいたけ 小松菜 白滝 冬瓜 わかめ ねぎ 果物	保育乳 サーターアングギー	
3日	火	文化の日 (休園)					
4日	水	チキンカレー ひじきの中華和え チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 ハム きな粉 牛乳	米 押麦じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ごま ふ パン	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム缶 ひじき 胡瓜 もやし 赤ピーマン チンゲン菜果物	保育乳 ジャムパン	
5日	木	ごはん きびなごのマリネ 人参シソリ イナムドゥチ 果物	きびなご卵 豚肉 かまぼこ チーズ ウインナー 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ぎょうざの皮	胡瓜 玉葱 トマト 人参 にはら 乾しいたけ こんにゃく ねぎ ピーマン コーン缶 果物	保育乳 スコーン	
6日	金	ミートスパゲティ ブロッコリーじゃこ和え 白菜スープ 果物	豚ひき肉 しらす ベーコン 豆乳	スパゲティ 油 小麦粉 ごま 砂糖 米	セロリ 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 白菜 ブロッコリー 小松菜 果物	保育乳 クリームパン	
7日	土	焼肉丼 ゆし豆腐 果物	豚肉 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 砂糖 油 さつま芋	人参 玉葱 白滝 しめじ ピーマン ねぎ 果物	保育乳 カステラ(市販)	
9日	月	黒米ごはん 豚肉の生姜焼き アーイリチー なすのみそ汁 果物	豚肉 ツナ缶 卵 豆腐 豚ひき肉 チーズ 牛乳	米 黒米 車ぶ 油	しょうが 人参 もやし キャベツ ピーマン なす ねぎ かぼちゃ 玉葱 果物	保育乳 パンプディング	
10日	火	ごはん 魚のタルタルソース き んぴらごぼう 魚汁 果物	白身魚 卵 牛乳 キング 豚肉	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 ごま マヨネーズ 焼きそば	パプリカ ごぼう 人参 大根 ねぎ キャベツ ピーマン 果物	保育乳 スイートポテト	
11日	水	三枚肉そば リヨネーズポテト ナムル 果物	三枚肉 かまぼこ ベーコン 鶏肉 豆乳	沖縄そば 砂糖 じゃが芋 油 ごま マヨネーズ 米	ねぎ もやし 小松菜 赤ピーマン 果物	保育乳 梅おかかおにぎり	
12日	木	おべんとう会					保育乳 ラスク
13日	金	(七五三メニュー) 三色丼 かぼちゃの素揚げ ほうれん草ごま和え アーサ汁 果物	鶏ひき肉 卵 ちくわ 豆腐 牛乳 ヨーグルトゼラチン	米 押麦 砂糖 油 ごま パター	人参 いんげん かぼちゃ もやし ほうれん草 あおさ 果物	保育乳 ヨーグルトケーキ	
14日	土	カレーピラフ ゴボウサラダ コーンスープ 果物	鶏肉 卵 ちくわ 牛乳	米 油 パター ごま マヨネーズ ホットケーキMix	人参 玉葱 ピーマン ごぼう 胡瓜 クリームコーン缶 キャベツ 果物	保育乳 菓子、チーズ	
16日	月	あわごはん 肉じゃが 納豆和え 白菜のみそ汁 果物	豚肉 納豆 きな粉 牛乳	米 あわ 油 じゃが芋 芋くず 黒糖	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 小松菜 のり 白菜 しめじ ねぎ 果物	保育乳 くずもち	
17日	火	ごはん きびなごのカレー揚げ 昆布即席漬 大根そぼろ煮 ふのすまし汁 果物	きびなご 鶏ひき肉 ツナ缶 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ふ パン マヨネーズ	昆布 赤ピーマン 大根 人参 にはら チンゲン菜 胡瓜 果物	保育乳 ツナサンド	
18日	水	あわごはん 酢豚(パイナップル入り) 野菜のナムル そうめん汁 果物	豚肉 ハム 卵 牛乳	米 あわ 油 そうめん	パイ缶 人参 玉葱 ピーマン 乾 しいたけ もやし キャベツ ねぎ 果物	保育乳 ベーグドポテト	
19日	木	きのこごはん さばの塩焼き からしな和え 大根のみそ汁 果物	鶏肉 さば 豆腐 ツナ缶 油揚げ 小豆 金時豆 緑豆	米 押麦 黒糖 砂糖	乾しいたけ しめじ えのき 人参 しょうが からしな 大根 わかめ ねぎ 果物	保育乳 ぜんざい	
20日	金	雑穀ごはん 豚カツ パパイヤリチー レタススープ 果物	豚肉 ベーコン 卵 牛乳	米 雑穀 パン粉 油 ホットケーキMix	しょうが にんにく パパイア 人参ひじき レタス 玉葱 えのき わかめ 果物	保育乳 小倉カップケーキ	
21日	土	肉うどん カボチャの煮つけ 果物	豚肉 牛乳	うどん 油 片栗粉 砂糖 マヨネーズ 米	人参 玉葱 キャベツ 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ 果物	保育乳 鮭おにぎり	
23日	月	勤労感謝の日 (休園)					
24日	火	牛丼 ダイコンサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	牛肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 さつま芋 ごま	玉葱 人参 しめじ 大根 胡瓜 わかめ コーン缶 小松菜 長ねぎ 果物	保育乳 大学芋	
25日	水	ごはん さばのみそ煮 ステック胡瓜 ひじきの煮物 けんちん汁 果物	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 卵 ツナ缶 牛乳	米 玄米 砂糖 油 小麦粉	しょうが 胡瓜 ひじき 人参 にはら こんにゃく 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ もずく 果物	保育乳 ちんびん	
26日	木	(お誕生会)あわごはん 豆腐ハン バーグ ブロッコリー マカロニサラダ 野菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 卵 ベーコン ヨーグルト 牛乳	米 あわ パン粉 マカロニ 小麦粉 マヨネーズ	ひじき 玉葱 ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 セロリ キャベツ 果物	保育乳 誕生ケーキ	
27日	金	あわごはん なすと豚肉の炒め物 カリカリ胡瓜 冬瓜とワカメのスープ 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 あわ 油 砂糖 パン	人参 玉葱 なす 胡瓜 冬瓜 わかめ 果物	保育乳 ぶどうパン	
28日	土	モズクじゅうい ポテトサラダ 果物	豚肉 ハム 卵 牛乳	米、油 ジャガイモ マヨネーズ	もずく 人参 小松菜 枝豆 シイタケ キュウリ	保育乳 菓子、枝豆	
30日	月	あわごはん チキンケチャップ焼き プ ロコリー クービーリチー ほう れん草のみそ汁 果物	鶏もも肉 かまぼこ 豆腐 煮干し 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 ごま	ブロッコリー 昆布 乾しいたけ 人参 ほうれん草 長ねぎ 果物	保育乳 みかん寒天 せんべい	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。