

11月 予定献立表

どんぐり保育園

栄養士 河合祥子

2017年 11月	献立名	材料名				おやつ	夕食
		力を出すもの	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	調味料		
(月) 13 27	☆人参ごはん ☆松風焼き ☆煮びたし ☆みそ汁	米(40) 片栗粉 油(1)	貝柱(1) 鶏ひき肉(15) 豚ひき肉(25)	人参(7) 玉ねぎ(10)れんこん(10) ほうれん草(20)人参(8) えのき(6) 白菜(15)三つ葉(1)	だし汁、塩、醤油 塩、出し汁 味噌、醤油 醤油、砂糖 だし汁、かつお節 味噌、塩	☆スイートポテト さつまいも(50)砂糖(3) 豆乳、バター ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆鮭のちゃんちゃん焼 鮭、玉葱、しめじ、人参 ☆キャベツのゆかりあえ ☆すまし汁 かぼちゃ、ねぎ
(火) 14 28	☆ごはん ☆さばの味噌煮 ☆切干大根の和え物 ☆すまし汁	米(40)	さば(35)	キャベツ(20)人参(5) 切干大根(10) 大根(10)わかめ なめこ(2)	塩、味噌、だし汁 だし汁、醤油、塩 醤油、塩、だし汁	☆ブアマンケーキ 薄力粉(20)砂糖(5)バター(3) B.P(0.3)ココア(5)レーズン(2) ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆中華飯 米飯、豚肉、干し椎茸 玉葱、人参、白菜 ☆春雨サラダ キャベツ、人参 春雨、ツナ ☆スープ さつまいも、三つ葉
(水) 1 15 29	☆ごはん ☆からあげ ☆ポテトサラダ ☆具だくさん汁	米(40) 油(0.5)片栗粉 じゃがいも(20)	とりもも肉(40) ツナ(1) 豆腐(10)	にんじん(5)コーン(1) ブロッコリー(7) 白菜(10)大根(10)人参(8) こんにゃく(6)	だし汁、醤油、塩 マヨネーズ、塩 醤油、塩、だし汁	☆お月見団子(1日) ☆ぜんざい(15.29日) 上新粉(15)白玉粉(5) 砂糖(7)小豆(8) ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆魚の照り焼き ☆白菜の酢漬け 白菜、人参 ☆スープ えのき、じゃがいも、わかめ
(木) 2 16 30	☆ごはん ☆かじきの磯辺焼き ☆ひじきの炒め煮 ☆すまし汁	米(40) 油(1)	かじき(30)	ひじき(2)人参(7)大根(10) 糸こんにゃく(5)青菜(4) 玉葱(10)えのき(4)三つ葉(1)	塩、だし汁、醤油 青のり だし汁、醤油、砂糖 だし汁、醤油、塩	☆ジャムパン 食パン(30)ジャム ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ドライカレー 米、玉葱、人参、豚肉 ピーマン ☆コールスローサラダ キャベツ、人参、コーン ☆汁 かぶ、白菜
(金) 17	☆おにぎり ☆あじのオープン焼き ☆おかかあえ ☆豚汁	米(40) 油 里芋(10)	鰯(30) 豚肉(10) 豆腐(8)	ブロッコリー(20)人参(5) 大根(10)人参(8)ねぎ(2)	塩 醤油、塩、だし汁 塩、醤油、かつお だし汁、味噌、塩	☆パスタのり巻 米(30)スパゲティ(10)玉ねぎ(10) ピーマン(5)ベーコン(3)のり ケチャップ ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆豚カツ ☆旨煮 大根、人参、じゃがいも 青菜、ツナ ☆すまし汁 玉葱、わかめ、麩
(土) 4 18	☆ゆかりごはん ☆鶏の照り焼き ☆サラダ ☆すまし汁	片栗粉	鶏もも肉(40)	キャベツ(15)人参(5)コーン かぼちゃ(10)かぶ(10)	ゆかり 醤油、塩、砂糖 マヨネーズ、塩 だし汁、塩、醤油	☆大学いも さつまいも(40)砂糖 黒ゴマ、醤油、油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)	★15日：焼き芋 ★17日：さんまの日 ★28日：誕生会

2017年 11月	献立名	材料名				おやつ	夕食
		力を出すもの	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	調味料		
(月) 6 20	☆わかめごはん ☆変わり厚焼き卵 ☆旨煮 ☆味噌汁	米 (40)	卵 (30) 鶏もも肉 (25)	葱 (3) 人参 (10) 大根(10) れんこん(15) 青菜 (2) 玉ねぎ (10) わかめ	醤油、砂糖 だし汁、塩 醤油、砂糖 だし汁 だし汁、味噌、塩	☆みたらし団子 上新粉(10) 白玉粉(10) 砂糖(4) 砂糖、醤油、だし汁、片栗粉 ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆鮭のムニエル ☆じゃがいものマヨネーズ焼き ☆きのこ汁 しめじ、えのき、しいたけ 三つ葉
(火) 7 21	☆ごはん ☆魚のもみじ焼き ☆れんこんのきんぴら ☆すまし汁	米 (40) 油 (1) 粉 (3) ごま油	白身魚 (40)	春菊(2) 人参(3) れんこん (20) 人参 (5) 糸こん(4) ほうれん草(4) 白菜(10) ねぎ(2)	白みそ、マヨネー (1) (1.5) ごま、塩、醤油 だし汁 だし汁、醤油、塩	☆さつまいもクッキー 薄力粉(20) 砂糖(4) さつまいも(10) 油、水 ☆果物 (30) ☆牛乳 (100)	☆ごはん ☆スープおでん 大根、里芋、人参 鶏もも肉、こんにゃく ☆りんごサラダ 人参、キャベツ、ツナ、りんご ☆スープ 玉葱、さつまいも
(水) 8 22	☆カレーうどん ☆ブロッコリーの ゆかりあえ ☆さつまいも添え	乾麺(35) 上新粉 (1) さつまいも(30)	豚肉 (30)	玉ねぎ(15) しめじ(2) ねぎ(2) ブロッコリー (20) 人参(8)	だし汁、醤油 塩、カレー粉 ゆかり、塩 塩	☆お好み焼き 薄力粉(10) キャベツ(20) 豚肉(20) 長芋(5) ソース、醤油、塩、だし汁 ☆果物 (30) ☆牛乳 (100)	☆ごはん ☆かきあげ 人参、玉葱 白身魚、さつまいも ☆ナムル もやし、人参 ほうれん草 ☆スープ ニラ、大根、春雨
(木) 9	☆ごはん ☆鮭のホイル焼き ☆ほうれん草とベーコ のソテー ☆みそ汁	油 油	鮭(30) ベーコン(10) 豆腐(10)	玉ねぎ(10) 人参(8) えのき(5) ほうれん草(30) 白菜(10) なめこ(2)	塩、醤油、だし汁 醤油、塩 だし汁 味噌、塩	☆柿のケーキ 薄力粉(20) 柿(10) 砂糖(4) B.P、バター ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ご飯 ☆肉じゃが じゃがいも、玉ねぎ、人参 豚肉、糸こん、いんげん ☆サラダ 白菜、人参、ツナ ☆汁 えのき ねぎ
(金) 10 24	☆チャーハン ☆ツナサラダ ☆スープ	米 (40) 油	豚ひき肉(15) 鶏ひき肉(10) ツナ缶 (3) コーン(2)	玉葱(10) 人参(10) ピーマン(5) キャベツ(20) 人参(5) 大根(10) もやし (5) わかめ	塩、醤油 だし汁、かつお節 マヨネーズ、塩 だし汁、醤油、塩	☆フライドポテト じゃがいも (50) 小麦粉 青のり、塩、油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ゆかりごはん ☆サバのごま味噌焼き ☆根菜のソテー ごぼう、人参、大根、青菜 ☆すまし汁 じゃがいも、かぶ、かぶ菜
(土) 11 25	☆炊き込みごはん ☆魚のオープン焼き ☆キャベツののりあえ ☆すまし汁	米 (40) 油	油揚げ(3) 白身魚(30)	人参(8) しいたけ(1) キャベツ(30) えのき(6)	だし汁、醤油、塩 だし汁、醤油 醤油、塩、のり だし汁、塩、醤油	☆鬼まんじゅう 米粉(20) さつまいも(15) 砂糖(4) B.P (0.6) ☆果物(30) ☆牛乳(100)	