

11月 予定献立表

ののかぜ保育園

2019年 11月	献立名	材料名				おやつ
		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) 11 25	☆炊き込みご飯 ☆白菜しゅうまい ☆ブロッコリーのごまあえ ☆みそ汁	米 (45) 片栗粉	油揚げ (3) 鶏ひき肉 (15) 豚ひき肉 (25) おから	人参 (7) しいたけ (3) 白菜 (10) 玉ねぎ (7) ブロッコリー (20) 人参 (7) かぼちゃ (10) えのき (4) 三つ葉 (1)	だし汁、塩、醤油、砂糖 塩、出し汁 味噌、醤油 醤油、だし汁、塩 ごま 味噌、塩、出し汁	☆ブラウニー 米粉 (20) 豆乳 (20) 砂糖 (5) B.P (0.6) ココア (5) レーズン (2) 油 ☆果物 (30) ☆牛乳 (100)
(火) 12 26	☆ごはん ☆さばの味噌焼き ☆ひじきの炒め煮 ☆すまし汁	米 (40) 油	さば (35)	大根 (15) 人参 (7) 青菜 (4) ひじき (0.2) 玉葱 (10) なめこ (3) わかめ (0.1)	塩、味噌、だし汁、砂糖 塩、醤油、砂糖 醤油、塩、だし汁	☆スイートポテト さつまいも (40) 砂糖 (4) 豆乳、油 ☆果物 (30) ☆牛乳 (100)
(水) 13 27	☆ごはん ☆鶏肉とごぼうの土佐煮 ☆煮びたし ☆みそ汁	里芋 (10)	鶏肉 (30)	ごぼう (10) いんげん (1) 人参 (7) 糸こんに (10) ほうれん草 (20) 人参 (5) えのき (6) かぶ (10) ねぎ (2)	醤油、砂糖 かつお節 醤油、だし汁、塩 だし汁、味噌、塩	☆米粉パン 米粉 (20) 砂糖、塩、ドライイースト ☆果物 (30) ☆牛乳 (100)
(木) 14 28	☆ごはん ☆かじきの磯辺焼き ☆ほうれん草と柿の炒め物 ☆けんちん汁	米 (40) 油 (1) じゃがいも (20) 油	かじき (30) 豆腐 (10)	青のり ほうれん草 (15) 柿 (5) 白菜 (10) 大根 (10) 人参 (8) こんにやく (6)	塩、だし汁、醤油 塩、醤油 醤油、塩、だし汁	☆鮭おにぎり 米 (30) 鮭 (2) わかめ、塩 ☆果物 (30) ☆牛乳 (100)
(金) 1 15 29	☆チャーハン ☆ツナサラダ ☆スープ	米 (50) 油	豚ひき肉 (20) 鶏ひき肉 (10) ツナ缶 (4)	玉葱 (15) 人参 (10) ピーマン (5) キャベツ (20) 人参 (5) コーン (2) もやし (6) ニラ (3)	塩、醤油 マヨネーズ、塩 だし汁、醤油、塩	☆みかん蒸しパン 米粉 (20) みかんジュース、みかん 砂糖 (5) B.P (0.6) ☆果物 (30) ☆牛乳 (100)
(土) 2 16 30	☆ごはん ☆魚のオープン焼き ☆旨煮 ☆すまし汁	米 (40) 油、片栗粉 じゃがいも (10)	白身魚 (35)	大根 (10) 人参 (7) しいたけ (4) えのき (2) 絹さや (1)	だし汁、醤油、塩 醤油、塩、砂糖、出し汁	☆鬼まんじゅう 米粉 (15) さつまいも (10) 砂糖 (4) 豆乳、B.P ☆果物 (30)

2019年 11月	献立名	材料名				おやつ
		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) 18	☆ごはん ☆根菜の味噌煮 ☆おかかあえ ☆すまし汁	米 (40)	豚肉 (35)	大根 (10) 人参 (10) ごぼう (5) 蓮根 (5) こんにゃく (5) ねぎ (2) ほうれん草 (30) 人参 (5) かぶ (10) わかめ (0.1)	味噌、砂糖 醤油、だし汁 醤油、塩、だし汁 かつお節 だし汁、醤油、塩	☆きなこ団子 上新粉 (10) 白玉粉 (10) 砂糖 (4) 砂糖、きな粉 ☆果物 (30) ☆牛乳 (100)
(火) 5 19	☆おにぎり ☆あじのかば焼き ☆切干大根の和え物 ☆味噌汁	米 (40) 油	鰹 (30)	キャベツ (20) 人参 (5) 切干大根 (5) かぼちゃ (15) 白菜 (8) 絹さや (2)	塩、のり 醤油、塩、だし汁、砂糖 出し汁、醤油、塩 味噌、だし汁、塩	☆さつまいもクッキー 米粉 (20) 砂糖 (4) B.P さつまいも (10) 油、水 ☆果物 (30) ☆牛乳 (100)
(水) 6 20	☆ごはん ☆からあげ ☆ポテトサラダ ☆スープ	米 (40) 油 (0.5) 片栗粉 (2) じゃがいも (20)	とりもも肉 (40) ツナ (3)	ブロッコリー (7) にんじん (5) コーン (2) 玉葱 (10) 三つ葉 (1)	だし汁、醤油、塩 マヨネーズ、塩 だし汁、醤油、塩	☆焼きおにぎり (6日) 米 (30) 醤油 ☆誕生会 (27日) ☆果物 (30) ☆牛乳 (100)
(木) 7 21	☆ごはん ☆鮭のホイル焼き ☆れんこんのきんぴら ☆豚汁	油 油 里芋 (10)	鮭 (30) 豚肉 (10)	玉ねぎ (10) 人参 (8) えのき (5) れんこん (25) 青菜 (4) ごま 大根 (10) 人参 (8) ねぎ (2) こんにゃく (6)	塩、醤油、だし汁 醤油、塩 だし汁、味噌、塩	☆フライドポテト じゃがいも (50) 油、塩 青のり ☆果物 (30) ☆牛乳 (100)
(金) 8 22	☆すき煮丼 ☆おいものオープン焼き ☆スープ	片栗粉 さつまいも (15) じゃがいも (15)、油	豚肉 (20) 牛肉 (10) 豆腐 (10)	玉葱 (20) 人参 (10) 白菜 (10) しいたけ (8) まいたけ (8) 糸こんに (4) カリフラワー (10) もやし (6) 三つ葉 (2)	だし汁、塩、砂糖 醤油 塩 だし汁、醤油、塩	☆柿のケーキ 米粉 (20) 豆乳 (20) 柿 (10) りんご (8) 砂糖 (4) B.P、油 ☆果物 (30) ☆牛乳 (100)
(土) 9	☆ごはん ☆鶏の照り焼き ☆サラダ ☆すまし汁	片栗粉	鶏もも肉 (40)	ブロッコリー (20) 人参 (7) コーン (2) 玉葱 (10) かぶ (10) かぶ菜	醤油、塩、砂糖 マヨネーズ、塩 だし汁、塩、醤油	☆ホットケーキ 米粉 (20) 豆乳 (20) 砂糖 (4) B.P (0.6) 油 ☆果物 (30)