

11月 予定献立表

ののかぜ保育園

2020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) 2 16 30	☆ごはん ☆和風ハンバーグ ☆ごま和え ☆味噌汁	米(40) 片栗粉、油 ごま	豚ひき肉(20) 鶏ひき肉(20)おから	玉ねぎ(15)人参(5)えのき(5) ブロッコリー(20)人参(7) 大根(15)わかめ(2)	だし汁、醤油、砂糖、塩 醤油、だし汁、塩 醤油、塩、だし汁	☆お好み焼き キャベツ(20)米粉(10) 豚肉(10)人参(8)油 ソース、だし汁、醤油、塩 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(火) 17	☆納豆ごはん ☆かじきの磯辺焼き ☆ひじきの炒め煮 ☆すまし汁	米(45) 糸こんにゃく(4)油	納豆(10) かじき(35)青のり ひじき(1) 油揚げ(3)	 切干大根(3)人参(7)青菜(2) 白菜(15)なめこ(7)	塩、味噌、だし汁、砂糖 塩、醤油、砂糖 醤油、塩、だし汁	☆きなこマカロニ 米粉マカロニ(15)きなこ(1)砂糖(1) 塩 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(水) 4 18	☆のりおにぎり ☆さんまの塩焼き(4日) ☆さわらのごま焼き(18日) ☆にんじんしりしり ☆豚汁	米(45) 油(1) 油(1) さといも(10)	のり さんま(40) さわら(35) ツナ(3) 豚肉(7)	 人参(20) 大根(20)人参(5)ごぼう(5) ねぎ(2)	塩、だし汁 醤油、砂糖、ごま だし汁、醤油、砂糖 味噌、だし汁、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)
(木) 5 19	☆菜飯 ☆鶏のマヨネーズ和え ☆のり和え ☆みそ汁	米(40)ごま油、ごま油、米粉	鶏肉(50) のり 豆腐(7)	かぶ菜(5) ほうれん草(20)人参(5) かぶ(10)しめじ(8)大根菜(2)	塩、醤油 醤油、砂糖、だし汁、レモン汁 マヨネーズ、ケチャップ 醤油、だし汁、塩 だし汁、味噌、塩	☆梅茶漬け 米(30)梅干し、のり、塩昆布 だし汁、醤油、塩 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(金) 6 20	☆ハヤシライス ☆ゆかり和え ☆スープ	米(50)油、片栗粉 じゃがいも(15)	豚肉(35)	玉葱(25)人参(10) キャベツ(30) 白菜(15)えのき(7)コーン(3)	だし汁、ケチャップ 醤油、味噌、砂糖 だし汁、ゆかり、塩 だし汁、醤油、塩	☆かぼちゃもち 米粉(15)かぼちゃ(10)油 砂糖(4) ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(土) 7 21	☆あんかけ丼 ☆おかかあえ ☆すまし汁	米(50) 片栗粉	豚肉(35) かつお節	白菜(20)玉ねぎ(10)人参(5) キャベツ(25) 大根(10)大根菜(2)	醤油、塩、だし汁 だし、醤油 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)

2020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) 9	☆梅ごはん ☆白菜しゅうまい ☆旨煮 ☆みそ汁	米(40) 片栗粉	鶏ひき肉(15) 豚ひき肉(20)おから 厚揚げ(10) 昆布(0.3)	梅干し 白菜(25)玉ねぎ(10)しょうが 大根(20)人参(7)干し椎茸(1) なめこ(10)三つ葉(2)	塩、出し汁、醤油 だし汁、醤油、砂糖 味噌、塩、出し汁	☆わらびもち わらびもち粉(15)黒糖(4) きな粉、砂糖、塩 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(火) 10 24	☆ごはん ☆鮭の南蛮漬け ☆れんこんのオープン焼き ☆味噌汁	米(40) 油、米粉 油 さつまいも(10)	鮭(35) 青のり	玉ねぎ(5)人参(5) れんこん(30) 大根(15)ねぎ(2)	塩、醤油、だし汁 塩 だし汁、味噌、塩	☆ココア蒸しパン 米粉(20)豆乳(20)砂糖(5) B.P(0.9)ココア(1) 油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(水) 11 25	☆ごはん ☆鶏のねぎだれから揚げ ☆ポテトサラダ ☆すまし汁	米(40) 油(1)米粉(2) ごま、ごま油 じゃがいも(20) コーン(2)	とりもも肉(50) ツナ(3) 豆腐(10)	ねぎ(5) ブロッコリー(10)人参(5) 玉ねぎ(7)わかめ(1)	だし汁、醤油、塩 塩、だし汁 マヨネーズ、塩 だし汁、醤油、塩	☆焼きおにぎり 米(30)醤油、塩、かつお節 ☆誕生ケーキ(25日) ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(木) 12 26	☆ごはん ☆さばのカレー風味焼き ☆ほうれん草と柿の炒めも ☆ポタージュ	米(40) 油(1)米粉(1) じゃがいも(20) 油 油、上新粉	さば(35) 豆乳(20)ベーコン(2)	ほうれん草(15)柿(5) カリフラワー(10)玉ねぎ(10) まいたけ(5)	だし汁、醤油、カレー粉、砂糖 塩、醤油 塩、だし汁	☆やきいも さつまいも(70) ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(金) 13 27	☆ごはん ☆豚肉のどて煮 ☆春菊のサラダ ☆春雨スープ	米(40) こんにゃく(7) 春雨(1)	豚肉(30) 厚揚げ(10) ツナ(3)	大根(20)ねぎ(2) キャベツ(15)春菊(5) 白菜(20)人参(5)えのき(5)	塩、醤油 味噌、砂糖 醤油、だし汁 マヨネーズ、塩、醤油 だし汁、醤油、塩	☆抹茶ういろう 米粉(20)片栗粉(4)砂糖(4) 抹茶(0.2) ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(土) 14 28	☆ごはん ☆魚とじゃがいもの オープン焼き ☆ほうれん草のソテー ☆スープ	米(40) 油、片栗粉 じゃがいも(15) 油	白身魚(35) ベーコン(2)	ほうれん草(20) 玉ねぎ(10)キャベツ(10)	だし汁、醤油、塩 塩、醤油 だし汁、醤油、塩	☆おさつスティック さつまいも(50)塩、砂糖、酢 ☆果物(30)