

## 11月 予定献立表

## ののかぜ保育園

2021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) 1 15 29	☆ごはん ☆和風ハンバーグ ☆ひじきの炒め煮 ☆すまし汁	米(40) 片栗粉、油 糸こんにゃく(4)油	豚ひき肉(20) 鶏ひき肉(20) ひじき(1)ツナ(3) わかめ(1)	玉ねぎ(20)えのき(5)人参(5) 切干大根(3)人参(7)青菜(2) 大根(10)白菜(10)	だし汁、醤油、砂糖、塩 塩、醤油、砂糖 醤油、塩、だし汁	☆さつまいもクッキー さつまいも(30)米粉(12)BP(0.3) 砂糖(4)油(5)塩、黒ごま ☆果物(25) ☆牛乳(100)
(火) 2 16 30	☆わかめごはん ☆さわらのごま焼き ☆豚汁	米(45)ごま 油(1)ごま さといも(10)	わかめ(1) さわら(40) 豚肉(7)	大根(20)人参(10)ごぼう(5) ねぎ(2)	塩、醤油、砂糖 塩、醤油、砂糖 味噌、だし汁、塩	☆だし茶漬け 米(25)鮭(10)のり、塩昆布 だし汁、醤油、塩 ☆果物(25) ☆牛乳(100)
(水) 17	☆五目あんかけうどん ☆きのこおにぎり ☆ゆかり和え	米麺(20) 片栗粉 米(30)	鶏もも肉(25)	白菜(20)玉ねぎ(15)人参(5) 椎茸(5)青梗菜(3) まいたけ(5)しいたけ(5) えのき(5)しめじ(5) キャベツ(30)	醤油、塩、だし汁 塩、醤油、だし汁 だし汁、ゆかり、塩	☆マーマレード蒸しパン 米粉(20)砂糖(2)マーマレード(3) BP(0.9)豆乳、油、塩 ☆果物(25) ☆牛乳(100)
(木) 4 18	☆ごはん ☆さばのカレー風味焼き ☆にんじんしりしり ☆味噌汁	米(40) 油(1)米粉(1) 油(1) さつまいも(15)	さば(35) ツナ(5)	人参(25) 大根(10)玉ねぎ(10)こねぎ(2)	だし汁、醤油、カレー粉、砂糖 だし汁、醤油、砂糖 だし汁、味噌、塩	☆小豆ういろう 米粉(20)片栗粉(4)白玉粉(1)砂糖(4) 小豆(3)塩 ☆果物(25) ☆牛乳(100)
(金) 5 19	☆ごはん ☆キャベツと豚肉のみそ炒め ☆ポテトサラダ ☆スープ	米(40) 油 じゃがいも(20)	豚肉(35) ツナ(3) 豆腐(7)	キャベツ(35) ブロッコリー(10)人参(5) コーン(2) 白菜(20)人参(5)えのき(5)	味噌、砂糖、醤油、だし汁 マヨネーズ、塩 だし汁、醤油、塩	☆おこわ もち米(15)米(15)人参(7)青菜(5) 干椎茸(1)鶏もも肉(7)だし 醤油、ごま油 ☆果物(25) ☆牛乳(100)
(土) 6 20	☆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 わかめ(1)	白菜(20)玉ねぎ(10)人参(5) ブロッコリー(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 米粉ホットケーキミックス(25) 豆乳(25) ☆果物(25)

## 11月 予定献立表

## ののかぜ保育園

2021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) 8 22	☆ごはん ☆鶏のマヨソース和え  ☆のり和え ☆しそひじき ☆すまし汁	米(40) 油、米粉	鶏むね肉(40)  のり ひじき(1)	ほうれん草(20)人参(5)  かぶ(10)椎茸(5)かぶ菜(2)	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 ゆかり、醤油、砂糖 だし汁、味噌、塩	☆フライドポテト じゃがいも(60)油、塩 青のり  ☆果物(25) ☆牛乳(100)
(火) 9	☆ごはん ☆鮭の南蛮漬け ☆れんこんのカリカリ焼き  ☆カリフラワーのポタージュ	米(40) 油、米粉 油  油、米粉 じゃがいも(10)	鮭(35)  豆乳(20)ベーコン(2)	玉ねぎ(5)人参(3)しめじ(5) れんこん(25)  カリフラワー(15)玉ねぎ(10) まいたけ(5)	塩、醤油、だし汁、酢 塩  塩、だし汁	☆アメリカンドッグ 米粉(15)砂糖(3)油(0.75)BP(0.75) 豆乳(12)ウインナー(10) ケチャップ ☆果物(25) ☆牛乳(100)
(水) 10 24	☆ごはん ☆白菜しゅうまい  ☆春菊のサラダ  ☆味噌汁	米(40) 片栗粉、春雨(1)  すりごま	鶏ひき肉(20) 豚ひき肉(15) ツナ(3)  豆腐(10)わかめ(1)	白菜(25)玉ねぎ(10)しょうが  キャベツ(20)春菊(5)人参(5)  しめじ(5)	塩、だし汁、醤油  マヨネーズ、塩、醤油  だし汁、味噌	☆ココア蒸しパン 米粉(20)砂糖(5)ココア(1) BP(0.9)豆乳、油、塩 ☆誕生ケーキ(24日) ☆果物(25) ☆牛乳(100)
(木) 11 25	☆ごはん ☆かじきの磯辺焼き ☆ほうれん草と柿の炒めもの  ☆味噌汁	米(40) 片栗粉、油 じゃがいも(20) 油	かじき(35)青のり  ほうれん草(15)柿(5)	ほうれん草(15)柿(5)  大根(15)なめこ(7)ねぎ(2)	塩、醤油、だし汁 塩、醤油  味噌、だし汁	☆やきいも さつまいも(70)  ☆果物(25) ☆牛乳(100)
(金) 12 26	☆ハヤシライス  ☆ブロッコリーサラダ  ☆スープ	米(50)油、片栗粉 じゃがいも(15)	豚肉(35)  ツナ(3)  わかめ(1)	玉ねぎ(30)人参(15)  ブロッコリー(20)人参(7)コーン(3)  白菜(15)えのき(7)	だし汁、ケチャップ、ソース 醤油、味噌、砂糖  マヨドレ、塩  だし汁、醤油、塩	☆五平餅 米(25)里芋(8)味噌、砂糖、ごま だし、醤油  ☆果物(25) ☆牛乳(100)
(土) 13 27	☆ごはん ☆白身魚とじゃがいもの 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(25) 玉ねぎ(10)キャベツ(10)人参(5)	塩  塩、醤油 だし汁、醤油、塩	☆抹茶蒸しパン 米粉(20)砂糖(5)抹茶(0.2) BP(0.9)豆乳、油、塩  ☆果物(25)