

# 2020年度 11月普通食 予定献立

かえて保育園

								承認印
日・曜日	献立名	材 料	おやつ	日・曜日	献立名	材 料	おやつ	
1日 (月)	ごはん/納豆	米、納豆	牛乳	17日 (水)	焼きそば	中華麺、豚バラ肉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、ソース、かつおぶし、青のり	牛乳	フルーツの盛り合わせ (りんご、みかん、柿)
	鯖の塩焼き	鯖(乳児は鯖)、塩	きな粉/バナナ (バナナ、きなこ、砂糖)		わかめときゅうりの酢の物	わかめ、きゅうり、酢、砂糖、塩		
	きゅうりとちくわの中華風和え物	きゅうり、もやし、ちくわ、わかめ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油			和風スープ	はくさい、たまねぎ、にんじん、えのき、しょうゆ、塩、かつお昆布だし		
	みそ汁	絹ごし豆腐、たまねぎ、えのき、わかめ、米みそ、かつお昆布だし			バナナ	バナナ		
2日 (火)	カレーライス	米、牛肉、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、カレールウ、油	ヤクルト(幼児)	18日 (木)	炊き込みご飯	米、にんじん、ごぼう、こんにゃく、しめじ、うすあげ、しょうゆ、みりん、かつお昆布だし	牛乳	五平餅 (米、米みそ、砂糖、みりん)
	キャベツとコーンのサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ	牛乳(乳児)		大根のそぼろ煮	大根、鶏ひき肉、しょうゆ、かつお昆布だし、みりん、酒、砂糖、片栗粉		
	チーズ	チーズ	菓子パン		切干大根の酢の物	切干大根、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、塩		
	ゼリー	ゼリー			みそ汁	たまねぎ、わかめ、はくさい、絹ごし豆腐、かつお昆布だし、米みそ		
3日 (水)	文化の日			19日 (金)	お弁当・遠足の日		牛乳	手作りあんこトースト (食パン、小豆、砂糖、塩バター)
4日 (木)	ラーメン	中華麺、鶏もも肉、ほうれんそう、コーン缶、もやし、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、塩、かつお昆布だし、ごま油	牛乳	20日 (土)	ピピン丼	米、豚ひき肉、しょうが、にんじん、もやし、しょうゆ、みりん、酒、砂糖	牛乳	市販菓子 バナナ チーズ
	きゅうりとにんじんのごま酢和え	きゅうり、にんじん、キャベツ、しらす干し、酢、砂糖、油、塩、白ごま	チーズトースト (食パン、チーズ)		キャベツのおかか和え	キャベツ、かつおぶし、しょうゆ、みりん		
	いりこ	いりこ			みそ汁	絹ごし豆腐、わかめ、米みそ、かつお昆布だし		
	りんご	りんご						
5日 (金)	ごはん	米	牛乳	22日 (月)	ごはん	米	牛乳	にゅうめん (くずめん、うすあげ、わかめ、しょうゆ、塩、かつお昆布だし)
	ちくわの中華揚げれんこんの煮物	ちくわ、れんこん、てんぷら粉、青のり、油、食塩	ホットケーキ (ホットケーキミックス、牛乳、バター)		鮭のフライ	鮭、小麦粉、パン粉、卵、牛乳、たまねぎ、マヨネーズ、パセリ粉		
	ごぼうサラダ	ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ、マヨネーズ			ひじきの五目煮	ひじき、にんじん、こんにゃく、干しいたけ、大豆、れんこん、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、かつお昆布だし		
	みそ汁	木綿豆腐、だいこん、ごまつな、かつお昆布だし、米みそ			みそ汁	はくさい、うすあげ、えのき、たまねぎ、わかめ、米みそ、かつお昆布だし		
6日 (土)	中華丼	米、豚もも肉、はくさい、にんじん、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、酒、塩、かつお昆布だし、片栗粉、油	牛乳	23日 (火)	勤労感謝の日			
	もやしの酢の物	もやし、白ごま、酢、砂糖、塩	市販菓子					
	中華風スープ	絹ごし豆腐、わかめ、しょうゆ、酒、塩、かつお昆布だし	バナナ					
			チーズ					
8日 (月)	ごはん	米	牛乳	24日 (水)	ごはん	米	牛乳	マカロニきなこ (マカロニ、きな粉、砂糖)
	鯖のみそ煮	鯖(乳児は鯖)、しょうが、米みそ、砂糖、みりん、酒	じゃこトースト (食パン、しらす干し、		肉じゃが	牛もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、いんげん、糸こんにゃく、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお昆布だし		
	ほうれんそうとはくさいのおかか和え	ほうれんそう、はくさい、にんじん、かつおぶし、しょうゆ、みりん	青のり、粉チーズ、		きゅうりともやしの酢の物	きゅうり、もやし、わかめ、酢、砂糖、塩		
	けんちん汁	だいこん、にんじん、さといも、こんにゃく、ごぼう、うすあげ、しょうゆ、酒、塩、かつお昆布だし	マヨネーズ)		みそ汁	厚揚げ、わかめ、だいこん、焼き鮭、米みそ、かつお昆布だし		
9日 (火)	ゼリー	ゼリー		25日 (木)	りんご	りんご		牛乳 誕生日会
	食パン	食パン	お茶		ごはん	米		
	ポークビーンズ	大豆、豚もも肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ケチャップ、トマト缶、ウスターソース、パセリ粉	フルーツヨーグルト (ヨーグルト、砂糖、バナナ		鶏肉の唐揚げ	鶏もも肉、しょうが、酒、しょうゆ、小麦粉、片栗粉、油		
	キャベツのサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご、コーン缶、マヨネーズ	みかん缶、もも缶、りんご)		ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、りんご、マヨネーズ		
10日 (水)	和風スープ	キャベツ、えのき、たまねぎ、しょうゆ、酒、塩、かつお昆布だし		26日 (金)	コンソメスープ	コーン缶、クリームコーン缶、たまねぎ、牛乳、コンソメ、パセリ粉、小麦粉、塩	牛乳	栗あん、ホイップクリーム、りんご)
	ゼリー	ゼリー			ゼリー	ゼリー		
	ごはん	米	牛乳		きざみ卵とじうどん	うどん、うすあげ、かまぼこ、卵、青ねぎ、しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお昆布だし、片栗粉	牛乳	
	ずき焼き風煮	牛もも肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、焼き豆腐、糸こんにゃく、白ねぎ、焼き鮭、砂糖、しょうゆ、みりん、酒	さつまいもフライ (さつまいも、油、塩)		さつまいもの甘煮	さつまいも、砂糖	牛乳	
11日 (木)	ほうれんそうのお浸し	ほうれんそう、にんじん、白ごま、しょうゆ、みりん		27日 (土)	白菜の和え物	はくさい、にんじん、しらす干し、しょうゆ、酢、砂糖	牛乳	フライドポテト (じゃがいも、塩、油)
	みそ汁	厚揚げ、さつまいも、わかめ、エリンギ、米みそ、かつお昆布だし			りんご	りんご		
	ゼリー	ゼリー						
	わかめうどん	うどん、わかめ、かまぼこ、青ねぎ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩、みりん	牛乳		豚丼	米、豚もも肉、たまねぎ、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、かつお昆布だし	牛乳	
12日 (金)	かきあげ	さつまいも、たまねぎ、にんじん、ちりめんじゃこ、天ぷら粉、油	揚げパン (ロールパン、きな粉、砂糖、油)	29日 (月)	キャベツのサラダ	キャベツ、酢、砂糖、塩、油	牛乳	ホットケーキ (ホットケーキミックス、牛乳、バター)
	煮豆	金時豆、砂糖			和風スープ	もやし、絹ごし豆腐、わかめ、しょうゆ、塩、かつお昆布だし		
	ゼリー	ゼリー						
	ごはん/ひじき納豆	米、ひじき、納豆、しょうゆ、みりん、白ごま	牛乳		ごはん	米	牛乳	
13日 (土)	鶏肉の照り焼き	鶏もも肉、しょうゆ、みりん、砂糖	市販菓子	30日 (火)	鯖の照り焼き	鯖、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん	牛乳	みたらし団子 (白玉粉、しょうゆ、砂糖片栗粉)
	高野豆腐と野菜の煮物	高野豆腐、にんじん、いんげん、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、かつお昆布だし			さといもとこんにゃくの煮物	さといも、こんにゃく、にんじん、いんげん、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、かつお昆布だし、片栗粉		
	みそ汁	だいこん、にんじん、うすあげ、絹ごし豆腐、かつお昆布だし、米みそ			もやしとチンゲンサイのスープ	絹ごし豆腐、もやし、チンゲンサイ、しょうゆ、酒、塩、かつお昆布だし		
	ゼリー	ゼリー			ゼリー	ゼリー		
15日 (月)	チキンライス	米、鶏もも肉、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ケチャップ、パセリ粉	牛乳	16日 (火)	ごはん	米	牛乳	おだいどころ：栄養士廣田・坂口より
	きゅうりのサラダ	きゅうり、酢、砂糖、塩、油	市販菓子		鶏肉の塩焼き	鶏もも肉、食塩、じゃがいも	牛乳	
	和風スープ	キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、酒、塩、かつお昆布だし	バナナ		野菜のごま和え	キャベツ、にんじん、きゅうり、ごま、水菜、酢、砂糖、食塩、油	牛乳	
	ゼリー	ゼリー	チーズ		かず汁	鮭、だいこん、にんじん、こんにゃく、白ねぎ、酒かす、米みそ、うすあげ、かつお昆布だし	牛乳	
16日 (火)	松風焼	鶏ひき肉、たまねぎ、白ねぎ、しいたけ、パン粉、米みそ、砂糖、しょうゆ、白ごま、青のり	マシュマロクラッカー (マシュマロ、クラッカー)		みかん	みかん		
	ごまつなとはくさいの和え物	ごまつな、はくさい、にんじん、もやし、ちりめんじゃこ、しょうゆ、みりん						
	みそ汁	絹ごし豆腐、焼き鮭、じゃがいも、米みそ、かつお昆布だし						
	ゼリー	ゼリー						
16日 (火)	ごはん	米	牛乳		ごはん	米	牛乳	
	鮭の照り焼き	鮭、しょうゆ、みりん、砂糖	きなこドーナツ (ホットケーキミックス、					
	コールスローサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、マヨネーズ	白玉粉、牛乳、					
	みそ汁	はくさい、たまねぎ、ごまつな、絹ごし豆腐、うすあげ、米みそ、かつお昆布だし	砂糖、きなこ、油)					

※延長のおやつはビスケット・せんべい・おかき・芋けんぴを日替わりで使用しています。  
 ※納品の都合上、内容を変更する場合があります。

※乳児クラスは毎朝牛乳を飲みます。

おだいどころ：栄養士廣田・坂口より