

2020年11月 献立表

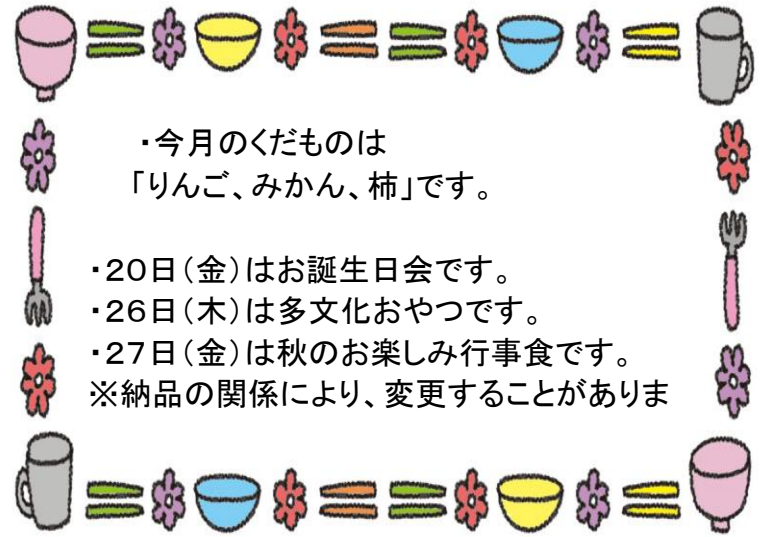
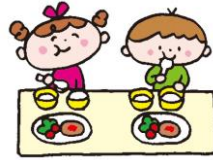
かんのん町保育園

【今年度、初めて出る食材】

今月は新しい食材は、特にありません

●使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、先にご家庭で試してみてください

乳児の朝のおやつは
毎日牛乳です



・今月のくだものは
「りんご、みかん、柿」です。

- ・20日(金)はお誕生日会です。
 - ・26日(木)は多文化おやつです。
 - ・27日(金)は秋のお楽しみ行事食です。
- ※納品の関係により、変更することがあります

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	日						
2	月	ロールパン ミートグラタン 粉吹き芋カレー風味 コンソメスープ りんご	野菜ピラフ 牛乳	バターロール マカロニ、油、小麦粉 じゃが芋、米、バター	豚ひき肉 ピザ用チーズ 鶏小間肉 牛乳	玉ねぎ、パセリ 小松菜、もやし、りんご ピーマン	塩、ケチャップ カレー粉、コンソメ
3	火	文化の日					
4	水	豚汁うどん 鮭の塩焼き わかめときゅうりの和え物 りんご	青菜とじゃこのおにぎり 牛乳	うどん、油、里芋 ごま油、さとう 米	豚小間肉 木綿豆腐、白味噌 鮭、ちりめん 牛乳	人参、大根、ごぼう こんにゃく、ねぎ、わかめ きゅうり、もやし、りんご 小松菜	出汁、しょう油、酢 塩、料理酒
5	木	ごはん 豚レバーの竜田揚げ れんこんサラダ 清汁(ちくわ・ねぎ) りんご	焼そば 牛乳	米、片栗粉、油 砂糖 焼きそば麺	豚レバー ツナ缶、ちくわ 豚ひき肉 牛乳	れんこん、にんじん、きゅうり ねぎ、りんご、玉ねぎ、しょうが もやし、青のり	料理酒、みりん 酢、出汁、しょう油 中濃ソース
6	金	ごはん 鶏肉の塩麹炒め 小松菜のおひたし 味噌汁(白菜・油揚げ) みかん	大学芋 牛乳	米、ごま油、片栗粉 さつま芋、黒ごま	鶏小間肉 花鰹、油揚げ 白味噌 豚ひき肉 牛乳	にんじん、キャベツ、玉ねぎ 小松菜、もやし、白菜 みかん、しょうが	塩麹、料理酒 しょう油、出汁
7	土	ごはん 豚の生姜焼き 春雨サラダ 味噌汁(キャベツ・コーン) りんご	イチゴジャム蒸しパン 牛乳	米、砂糖、油 ホットケーキミックス 春雨	豚小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ピーマン しょうが、きゅうり、キャベツ コーン、りんご	しょう油、料理酒 酢、出汁
8	日						
9	月	ごはん 生揚げのそぼろ煮 ひじきサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) みかん	ちんすこう 牛乳	米、油、砂糖 じゃが芋、片栗粉 小麦粉	厚揚げ、鶏ひき肉 白味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ ひじき、コーン、きゅうり みかん	しょう油、出汁 酢、ココア ベーキングパウダー
10	火	りんごジャムサンド ポテトグラタン サワークラフト コーンスープ 柿	チャオガー 牛乳	食パン、じゃが芋 油、小麦粉 砂糖、米 りんごジャム	豚ひき肉、豆乳 ピザ用チーズ 鶏小間肉 牛乳	玉ねぎ、パセリ キャベツ、にんじん、きゅうり クリームコーン、柿 チンゲン菜、ねぎ、しょうが	ケチャップ、塩 酢、コンソメ 中華だし
11	水	ごはん みそ豚 ブロッコリーのマヨネーズ和え 清汁(大根・えのき) りんご	マカロニかりんとう 牛乳	米、油、 エッグケアマヨネーズ マカロニ、黒砂糖	豚小間肉、白味噌 牛乳	しょうが、キャベツ、玉ねぎ ブロッコリー、にんじん 大根、えのき、りんご	料理酒、しょう油 出汁、塩、
12	木	ごはん たらの磯マヨ焼き じゃが芋のきんぴら 味噌汁(なめこ・豆腐) 柿	きのこごはん 牛乳	米、油 エッグケアマヨネーズ じゃが芋、砂糖 ごま	たら、木綿豆腐 白味噌、油揚げ 牛乳	こんにゃく、にんじん、ピーマン 青のり、なめこ、柿 しめじ、えのき	塩、しょう油 みりん、料理酒 出汁
13	金	ドライカレー しょう油フレンチ コンソメスープ りんご	和風スイートポテト 牛乳	米、油、砂糖 コーンスターチ さつま芋、黒ごま	豚ひき肉 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん 赤ピーマン、黄ピーマン トマト缶、キャベツ、きゅうり にんじん、もやし、小松菜 りんご	ウスターソース カレー粉、塩 コンソメ、酢、しょう油



日	曜	食のメニュー	牛乳の種類	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
14	土	ごはん 鶏肉の照り焼き きゅうりのおかか和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) りんご	きなこトースト 牛乳	米、砂糖、片栗粉 油、バター、きな粉 食パン	鶏もも肉 花鰹、白味噌 牛乳	きゅうり、にんじん、もやし わかめ、玉ねぎ、りんご	しょう油、みりん 出汁
15	日						
16	月	豚すきやき丼 切干大根サラダ 味噌汁(里芋・しめじ) りんご	じゃこねぎビーフン 牛乳	米、油、ごま、ごま油 里芋、ビーフン 砂糖	豚小間肉、焼き豆腐 白味噌 ちりめん、花鰹 牛乳	たまねぎ、しらたき 切干し大根、にんじん きゅうり、しめじ、りんご ねぎ、小松菜	しょう油、みりん 出汁、酢 中華だし
17	火	あんかけうどん 鯖の塩焼き きゅうりとひじきの酢の物 みかん	五平餅 牛乳	うどん、片栗粉 砂糖、ごま 米、油	豚小間肉、油揚げ 鯖、ツナ缶 白味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ、 白菜、小松菜、きゅうり ひじき、みかん	出汁、しょう油、塩 酢、みりん
18	水	ごはん 松風焼き 白菜のごま和え わかめスープ りんご	かぼちゃのり塩フライ 牛乳	米、砂糖、油 ごま、片栗粉、かぼちゃ	木綿豆腐、鶏ひき肉 白味噌 牛乳	にんじん、ねぎ、青のり 白菜、わかめ、りんご たまねぎ	塩、しょう油 中華だし
19	木	ロールパン 鶏じゃがグラタン ツナサラダ コンソメスープ りんご	鮭チャーハン 牛乳	バターロール エッグケアマヨネーズ じゃが芋、砂糖 油、米、ごま	鶏小間肉 パルメザンチーズ ツナ缶、鮭フレーク ちりめん 牛乳	玉ねぎ、パセリ キャベツ、きゅうり、白菜 にんじん、りんご ねぎ	酢、塩、しょう油 コンソメ
20	金	ゆかりごはん ささみのコーンフレーク焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(わかめ・油揚げ) みかん	きなこのパンケーキ (ホイップクリーム添え) 牛乳 【お誕生日会】	米、油 コーンフレーク 砂糖、ごま油 ホットケーキミックス エッグケアマヨネーズ	ささみ、挽き割り納豆 しらす、油揚げ 白味噌、豆乳、きなこ ホイップクリーム 牛乳	小松菜、にんじん、ゆかり わかめ、みかん	塩、しょう油、酢 出汁
21	土	ごはん 肉じゃが 野菜スティック 味噌汁(切干し・えのき) りんご	ゼリー、クラッカー 牛乳	米、じゃが芋 砂糖、油 エッグケアマヨネーズ	豚小間肉 白味噌 牛乳	玉ねぎ、にんじん、白滝 きゅうり、切干大根、えのき りんご、ぶどうジュース 寒天	しょう油、出汁
22	日						
23	月	勤労感謝の日					
24	火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりとちくわのサラダ 清汁(豆腐・ほうれん草) みかん	ラーメン 牛乳	米、油、砂糖 ごま エッグケアマヨネーズ 焼そば麺	鮭、白味噌 ちくわ 木綿豆腐 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり ほうれん草、みかん わかめ、ねぎ、コーン	みりん、しょう油 出汁、塩、 中華だし
25	水	いちごジャムサンド 豆腐のミートローフ ほうれん草ときのこのソテー 豆乳スープ りんご	中華おこわ 牛乳	食パン、パン粉 油、じゃがいも 米、もち米、ごま いちごジャム	木綿豆腐、豚ひき肉 豆乳 鶏小間肉 牛乳	たまねぎ、ほうれん草、もやし にんじん、しめじ、コーン りんご、干しいたけ	塩、ケチャップ コンソメ、しょう油 料理酒
26	木	ごはん れんこんのつくね焼き ツナピーマン炒め 中華スープ りんご	小籠包 牛乳 【多文化おやつ】	米、砂糖 油、春雨、片栗粉 かぼちゃ、ごま油 ぎょうざの皮	鶏ひき肉 白味噌、ツナ 豚ひき肉 牛乳	れんこん、ねぎ、ピーマン もやし、コーン、白菜、玉ねぎ にんじん、りんご、しょうが	塩、コンソメ、料理酒 カレー粉、しょう油 中華だし
27	金	キャロットライス チキン竜田揚げ ブロッコリー添え マセドアンサラダ コンソメスープ みかん	芋羊羹 牛乳 【秋のお楽しみ行事食】	米、バター、片栗粉、油 エッグケアマヨネーズ 砂糖、さつま芋	鶏もも肉 牛乳	にんじん、しょうが、レモン汁 ブロッコリー、じゃが芋、きゅうり にんじん、コーン、玉ねぎ もやし、みかん、寒天	コンソメ、塩、料理酒 みりん、しょう油、酢
28	土	ごはん 鶏肉の甘辛煮 キャベツのおかか和え 味噌汁(切干し・小松菜) りんご	フライドポテト 牛乳	米、砂糖 じゃがいも、油	鶏もも肉 花鰹、白味噌 牛乳	玉ねぎ、ピーマン キャベツ、にんじん 切干大根、小松菜、りんご パセリ	料理酒、しょう油 出汁、塩
29	日						
30	月	チキンカレー わかめサラダ りんご	ひじきとおおさのせんべい 牛乳	米、じゃが芋 油、バター、小麦粉 ごま油、砂糖、ごま 米粉	鶏小間肉 牛乳	にんじん、たまねぎ わかめ、もやし、きゅうり りんご、ひじき、青のり	カレー粉、コンソメ ケチャップ、塩 中濃ソース 酢、しょう油、みりん