

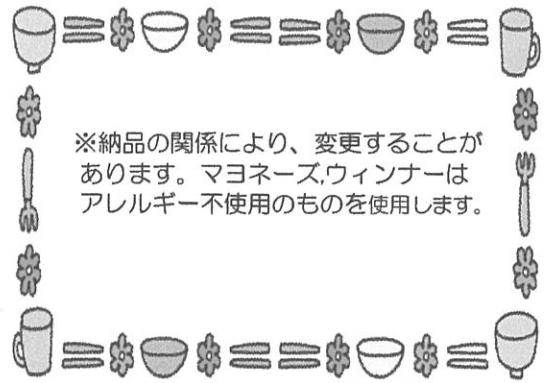
2020年11月 献立表

みなみひの保育園

【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
- 申し出がない場合は、献立通りの提供になります



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			午前おやつ
				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	ごはん ミートグラタン 粉吹き羊カレー風味 コンソメスープ オレンジ	野菜ピラフ 牛乳	マカロニ、油、小麦粉 じゃが芋、米	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、オレンジ ピーマン	牛乳 ルヴァン
3	火	文化の日					
4	水	豚汁うどん 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 ちりめん 牛乳	人参、大根、ごぼう こんにやく、ねぎ、わかめ きゅうり、もやし、りんご 小松菜	牛乳 クラシカル
5	木	ごはん 鮭の味噌焼き れんこんサラダ 清汁(ちくわ・ねぎ) りんご	マドレーヌ 牛乳	米、油、砂糖 エッグケアマヨネーズ 薄力粉	鮭、白味噌 ツナ缶、ちくわ 豆乳 牛乳	れんこん、にんじん、きゅうり ねぎ、りんご	牛乳 ルヴァン
6	金	ごはん 鶏肉の塩麴炒め 小松菜のおひたし 味噌汁(白菜・油揚げ) みかん	焼そば 牛乳	米、ごま油 片栗粉、焼そば麺	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、青のり	牛乳 アンパンマンせんべい
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) オレンジ	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 イチゴジャム	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、オレンジ	牛乳 クラシカル
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) オレンジ	ちんすこう 牛乳	米、油、砂糖 じゃが芋 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	牛乳 ルヴァン
10	火	ごはん 魚のパン粉焼き じゃが芋のきんぴら 味噌汁(なめこ・豆腐) 柿	きのこパスタ 牛乳	米、パン粉、油 エッグケアマヨネーズ じゃが芋、砂糖 スパゲティ	赤魚、木綿豆腐 白味噌 牛乳	こんにやく、にんじん、ピーマン なめこ、柿 マッシュルーム、しめじ	牛乳 星食べよ
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	うどんかりんどう 牛乳	米、油、 エッグケアマヨネーズ うどん、砂糖	豚ロース、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	牛乳 クラシカル
12	木	食パン ポテトグラタン サワークラフト コーンスープ オレンジ	チャオガー 牛乳	食パン、じゃが芋 油、小麦粉 砂糖、米	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、オレンジ チンゲン菜、ねぎ、しょうが	牛乳 ルヴァン
13	金	ドライカレー 中華サラダ コンソメスープ りんご	イチゴジャムトースト 牛乳	米、小麦粉、油 食パン、 砂糖	豚ひき肉 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	牛乳 アンパンマンせんべい



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			午前おやつ
				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	
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(麩・わかめ) オレンジ	大学芋 牛乳	米、砂糖、小麦粉 油、麩、さつま芋 黒ごま	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、オレンジ	牛乳 クラシカル
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) オレンジ	芋羊羹 牛乳	米、油、ごま、ごま油 里芋、さつま芋 砂糖	豚ロース、焼き豆腐 白味噌 牛乳	たまねぎ、しらたき 切干大根、にんじん きゅうり、しめじ、オレンジ 寒天	牛乳 ルヴァン
17	火	あんかけうどん きゅうりとひじきの酢の物 りんご	五平餅 牛乳	うどん、片栗粉 砂糖、ごま 米、油	豚小間肉、油揚げ 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、りんご	牛乳 星食べよ
18	水	ごはん 鯖の味噌煮 白菜のごま和え わかめスープ オレンジ	かぼちゃクッキー 牛乳	米、砂糖、ごま 薄力粉、	鯖、白味噌 絹ごし豆腐 牛乳	しょうが、白菜、にんじん わかめ、オレンジ、かぼちゃ たまねぎ、ピーマン、コーン	牛乳 クラシカル
19	木	食パン 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	食パン、パン粉 エッグケアマヨネーズ じゃが芋、パン粉 油、米、ごま	鶏小間肉 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、コーン にんじん、りんご ねぎ	牛乳 ルヴァン
20	金	ごはん 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 オレンジ	中華おこわ 牛乳	パン粉 油、じゃがいも 米、もち米、ごま	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 にんじん、しめじ、コーン オレンジ、干しいたけ	牛乳 アンパンマンせんべい
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) オレンジ	ゼリー、おかし 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 オレンジ、ぶどうジュース 寒天	牛乳 クラシカル
22	日						
23	月	勤労感謝の日					
24	火	チキンカレー わかめサラダ りんご	あおさのせんべい 牛乳	米、じゃが芋 油、カレールウ 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、あおさ	牛乳 星食べよ
25	水	わかめごはん ささみのコーンフレーク揚げ 小松菜の納豆和え 味噌汁(ネギ・油揚げ) みかん	きなこのパンケーキ 牛乳	米、油、小麦粉 コーンフレーク 砂糖、黒砂糖 ホットケーキミックス	ささみ、挽き割り納豆 しらす、油揚げ 白味噌 豆乳、きなこ 牛乳	小松菜、にんじん わかめ、みかん、ネギ	牛乳 クラシカル
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	ピザトースト 牛乳	米、砂糖、パン粉 油、春雨 食パン	鶏ひき肉、白味噌 ツナ、チーズ 牛乳	れんこん、ねぎ、ピーマン もやし、コーン、白菜 にんじん、りんご	牛乳 ルヴァン
27	金	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) オレンジ	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、オレンジ わかめ、ねぎ、コーン	牛乳 アンパンマンせんべい
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	牛乳 クラシカル
29	日						
30	月	ごはん 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き ほうれん草の海苔和え 清汁(えのき・わかめ) オレンジ	カレーうどん 牛乳	米、うどん エッグケアマヨネーズ 油、カレールウ ごま、ごま油	白味噌 ちりめん 花鰹 牛乳	ほうれん草、もやし にんじん、刻みのり わかめ、えのき、りんご ねぎ、小松菜	牛乳 ルヴァン

