



11月の献立



2017年 つくし保育園

曜	日		昼食	昼食の材料名	おやつ	おやつの材料名
月	13	27	ごはん 魚の照り焼き 千切と高野豆腐の煮物 みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 みりん 千切大根 高野豆腐 人参 しめじ チンゲン菜 だし 砂糖 醤油 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロccoli 煮干し だし鰹 味噌	フルーツ せんべい	フルーツ せんべい
火	14	28	里芋ごはん 根菜のそぼろ煮 みそ汁	米 里芋 人参 舞茸 醤油 塩 鶏ミンチ レンコン 人参 ごぼう 大根 青ネギ 砂糖 醤油 油 豆腐 わかめ 青菜 えのき 煮干し だし鰹 味噌	ジャムパン	食パン ジャム
水	1	15	29 ごはん 魚の甘酢 白菜の煮物 みそ汁	米 魚 片栗粉 油 醤油 砂糖 酢 白菜 人参 厚揚げ しめじ だし鰹 醤油 砂糖 かぶ かぶの葉 玉ねぎ 舞茸 煮干し だし鰹 味噌	ボンデケーキ 油 B.P	じゃが芋 片栗粉 米粉 豆乳 砂糖 粉チーズ チーズ
木	2	16	30 ごはん すき焼き風煮 大根のごま酢あえ みそ汁	米 牛肉 豆腐 人参 チンゲン菜 こんにゃく 玉ねぎ 砂糖 醤油 大根 人参 油揚げ 春雨 酢 砂糖 ごま 塩 南瓜 もやし しめじ 煮干し だし鰹 味噌	ぜんざい こんぶ	小豆 砂糖 白玉粉 こんぶ
金		17	ごはん 鮭のチャンチャン焼き さつま芋とひじきのサラダ すまし汁	米 鮭 キャベツ 人参 ビーマン 味噌 砂糖 さつま芋 ひじき 人参 きゅうり マヨネーズ 酢 醤油 大根 玉ねぎ 白菜 出し昆布 だし鰹 醤油	おにぎり いりこ	米 梅干し 花鰹 塩 焼きのり 煮干し
土	4	18	ごはん 豚肉と野菜のケチャップ炒め みそ汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 塩 ケチャップ じゃが芋 わかめ 油揚げ だし鰹 味噌	フルーツ おかき	フルーツ おかき
月	6	20	ごはん 肉大根 酢の物 みそ汁	米 豚肉 大根 人参 玉ねぎ こんにゃく 醤油 砂糖 わかめ 白菜 人参 じゃこ 酢 塩 砂糖 豆腐 茄子 しめじ 青ネギ 煮干し だし鰹 味噌	スイートポテト	さつま芋 バター 砂糖 牛乳
火	7	21	ごはん 魚の塩焼き 南瓜と大豆の煮物 五目みそ汁	米 魚 塩 南瓜 大豆 昆布 油揚げ 砂糖 醤油 高野豆腐 人参 かぶ かぶの葉 ごぼう 舞茸 煮干し だし鰹 味噌	ヨーグルトケーキ	小麦粉 B.P 砂糖 牛乳 ヨーグルト 卵 油 レモン
水	8	22	幼児 カレーライス フルーツサラダ 乳児 ごはん トマトシチュー フルーツサラダ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ビーマン カレールウ 牛乳 ケチャップ ソース 油 キャベツ レタス きゅうり りんご 干しブドウ みかん缶 酢 砂糖 油 塩 米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ビーマン トマト缶 ケチャップ ソース 油 キャベツ レタス きゅうり りんご 干しブドウ みかん缶 酢 砂糖 油 塩	焼き団子	団子粉 白玉粉 上新粉 味噌 砂糖 ごま
木	9		ごはん 魚の味噌煮 わかめと白菜の煮びたし すまし汁	米 魚 味噌 砂糖 醤油 生姜 白菜 わかめ 人参 しめじ だし鰹 醤油 砂糖 山芋 豆腐 玉ねぎ 青ネギ 出し昆布 だし鰹 醤油	小豆入りおはぎ	米 もち米 小豆 砂糖 きな粉
金	10	24	ごはん 鶏のから揚げ ひじきとキャベツの和風サラダ 豆苗のスープ	米 鶏肉 卵 醤油 片栗粉 油 ひじき キャベツ 人参 酢 砂糖 醤油 土生姜 ごま油 玉ねぎ 人参 セロリ 豆苗 青ネギ だし鰹 塩	豆乳の くずもち風 せんべい	豆乳 寒天 砂糖 きな粉 黒砂糖 せんべい
土	11	25	ごはん 豚肉の生姜炒め みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 土生姜 砂糖 醤油 わかめ 豆腐 南瓜 だし鰹 味噌	フルーツ せんべい	フルーツ せんべい

※ 入荷した魚によって調理法が変わることがあります

※ 魚のてり焼きの献立の日、乳児クラスは、みりんをしません

