



11月の献立

2016年 つくし保育園

曜	日	食	食の材料名	おやつ	おやつの材料名
月	14	28 里芋ごはん ナムル 八宝菜汁	米 里芋 人参 油揚げ ひじき 醤油 砂糖 塩 ほうれん草 ニラ パプリカ キャベツ 醤油 塩 ごま油 豚肉 白菜 人参 しめじ もやし 片栗粉 塩 醤油	みたらし団子	団子粉 白玉粉 砂糖 醤油 片栗粉
火	1	15 29 ごはん 鶏のから揚げ もやしと千切大根の酢の物 みそ汁	米 鶏肉 醤油 卵 片栗粉 揚げ油 もやし 切干大根 きゅうり えのき 醤油 酢 ごま油 さつまいも しめじ 人参 青ネギ 豆腐 だし みそ	おにぎり いりこ	米 人参 青菜 塩 焼海苔 いりこ
水	2	16 30 ごはん 魚の煮つけ じゃがいものきんぴら みそ汁	米 魚 土しょうが 砂糖 醤油 じゃが芋 人参 ピーマン 砂糖 醤油 ごま油 まいたけ 油揚げ かぶ わかめ だし みそ	バナナケーキ	バナナ 小麦粉 卵 砂糖 牛乳 サラダ油 レモン B.P B.S
木		17 ごはん 厚揚げマーボ 中華和え わかめスープ	米 厚揚げ 人参 しめじ 豚ミンチ 青ネギ 片栗粉 醤油 砂糖 みそ ごま油 ほうれん草 人参 もやし 酢 砂糖 醤油 ごま油 玉ねぎ ニラ わかめ だし 塩 醤油	焼きさつまいもの メープルシロップ かけ	さつまいも 油 塩 メープルシロップ
金	4	18 ごはん 魚の塩焼き 煮物 みそ汁	米 魚 塩 大根 人参 こんにゃく しめじ 醤油 砂糖 じゃが芋 玉ねぎ 茄子 青菜 だし みそ	4日 フルーツ おかし 18日 米粉の きな粉クッキー	フルーツ おかし 米粉 砂糖 きな粉 豆乳 片栗粉 油 塩
土	つくしまつり	19 ごはん 豆腐とツナの落とし焼き みそ汁	米 豆腐 ツナ缶 青ネギ わかめ パン粉 塩 油 さつまいも キャベツ 玉ねぎ だし みそ	フルーツ せんべい	フルーツ せんべい
月	7	21 ごはん 魚のかわりソースかけ おかか和え さつまいも汁	米 魚 片栗粉 揚げ油 青ネギ パセリ 砂糖 醤油 ソース 酢 ごま油 青梗菜 人参 ブロッコリー 醤油 花鰓 豆腐 さつまいも 玉ねぎ 青菜 しめじ 人参 だし みそ	おにぎり こんぶ	米 梅干し ごま 鰹節 塩 焼きのり こんぶ
火	8	22 ごはん タンドリーチキン 野菜のドレッシング和え 大根とほうれん草のスープ	米 鶏肉 カレー粉 ヨーグルト ケチャップ 醤油 塩 キャベツ 人参 じゃが芋 三度豆 大豆 酢 サラダ油 塩 大根 玉ねぎ ほうれん草 だし 塩 ごま油	フルーツ するめ	フルーツ するめ
水	9	ごはん 魚の味噌漬け焼き 南瓜の煮物 五目汁	米 魚 みそ みりん 南瓜 三度豆 醤油 砂糖 ごぼう 人参 玉ねぎ 油揚げ 青菜 だし 塩 醤油	ジャガチー	じゃが芋 粉チーズ バター 片栗粉
木	10	24 きつね寿司 野菜のツナの和え物 みそ汁	米 油揚げ 人参 ひじき ごま 酢 砂糖 塩 キャベツ 人参 きゅうり ツナ缶 コーン 砂糖 醤油 ごま油 里芋 大根 わかめ 青ネギ だし みそ	五平餅	米 もち米 醤油 砂糖 みそ ごま 焼きのり
金	11	25 ごはん ハンバーグ 蒸し野菜 みそ汁	米 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ ピーマン 豆腐 卵 塩 パン粉 トマトジュース ケチャップ ソース じゃが芋 人参 ブロッコリー 塩 キャベツ 茄子 しめじ だし みそ	わらびもち	わらびもち粉 きな粉 砂糖
土	12	26 ごはん 高野豆腐の煮物 みそ汁	米 高野豆腐 鶏肉 人参 玉ねぎ しめじ だし 醤油 砂糖 ニラ 山芋 もやし だし みそ	フルーツ せんべい	フルーツ せんべい

※ 園で採れた物によって献立が変わることがあります
 ※ 魚の味噌漬け焼きの献立の日、乳児クラスは、みりんを使いません

