

11月の献立

2019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	11 25	ごはん 魚のつけ焼き 切干大根と高野豆腐の煮物 みそ汁	米 魚 砂糖 みりん 醤油 切干大根 高野豆腐 人参 しめじ 油揚げ 三度豆 だし鰹 砂糖 醤油 キャベツ わかめ 長芋 春菊 玉ねぎ 煮干し だし鰹 みそ	黒ごまマフィン こんぶ	小麦粉 砂糖 黒ごま 卵 牛乳 バター B.P こんぶ
		ごはん 鶏の照り焼き 茹で野菜のごまドレッシング みそ汁	米 鶏肉 砂糖 醤油 じゃが芋 人参 キャベツ コーン ごま 醋 砂糖 サラダ油 塩 かぶ かぶの葉 油揚げ 人参 えのき 煮干し だし鰹 みそ		フルーツ せんべい いりこ
		里芋ごはん 大根と厚揚げの煮物 みそ汁	米 ツナ缶 ひじき 人参 しめじ 里芋 醤油 塩 大根 人参 厚揚げ こんにゃく 三度豆 豚肉 だし鰹 砂糖 醤油 玉ねぎ 南瓜 ほうれん草 もやし 煮干し だし鰹 みそ		焼き大学いも さつま芋 油 砂糖 醤油 黒ごま
木	14 28	ごはん 鮭のチーズパン粉焼き 和え物 白菜と豆腐のスープ	米 鮭 粉チーズ パセリ パン粉 醤油 ブロッコリー キャベツ 人参 もやし じゃこ 砂糖 醤油 白菜 人参 玉ねぎ セロリ 豆腐 青ねぎ だし鰹・昆布 塩 油	おにぎり 煮豆	米 コーン 黒ごま 塩 焼のり 豆 塩 砂糖
		ごはん 南瓜のそぼろあんかけ 酢の物 みそ汁	米 南瓜 豚ミンチ 大豆 ニラ 三度豆 片栗粉 砂糖 醤油 れんこん 春雨 人参 大根 じゃこ 砂糖 醋 ごま 塩 舞茸 キャベツ 油揚げ わかめ 煮干し だし鰹 みそ		豆腐団子 ～みたらし風～
		ごはん 豚肉と白菜の旨煮 みそ汁	米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 しめじ 醤油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつま芋 豆腐 玉ねぎ 青菜 煮干し だし鰹 みそ		フルーツ せんべい いりこ
金	1 15 29	ごはん 南瓜のそぼろあんかけ 酢の物 みそ汁	米 南瓜 豚ミンチ 大豆 ニラ 三度豆 片栗粉 砂糖 醤油 れんこん 春雨 人参 大根 じゃこ 砂糖 醋 ごま 塩 舞茸 キャベツ 油揚げ わかめ 煮干し だし鰹 みそ	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい いりこ
		ごはん 豚肉と白菜の旨煮 みそ汁	米 豚ミンチ れんこん 人参 ごぼう 里芋 大根 青ねぎ 砂糖 醤油 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ 高野豆腐 えのき 煮干し だし鰹 味噌		フルーツ せんべい いりこ
		ごはん 魚の塩焼き 根菜のそぼろ煮 みそ汁	米 魚 塩 豚ミンチ れんこん 人参 ごぼう 里芋 大根 青ねぎ 砂糖 醤油 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ 高野豆腐 えのき 煮干し だし鰹 味噌		南瓜スープ スティックトースト
火	5 19	ごはん 鶏とさつま芋の煮物 切干大根のごま酢和え みそ汁	米 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 人参 板こんにゃく 三度豆 油 砂糖 醤油 切干大根 人参 油揚げ ブロッコリー 醋 砂糖 醤油 ごま 練りごま かぶ かぶの葉 もやし しめじ 煮干し だし鰹 みそ	ぜんざい こんぶ いりこ	南瓜 ベーコン 玉ねぎ 油 塩 牛乳 だし鰹 食パン
		ごはん 魚の甘酢揚げ わかめと白菜の煮びたし けんちん汁	米 魚 片栗粉 揚げ油 砂糖 醋 醤油 わかめ 白菜 しめじ 人参 チンゲン菜 だし鰹 砂糖 醤油 豆腐 大根 人参 ごぼう 板こんにゃく 山芋 青ねぎ だし鰹・昆布 醤油 片栗粉		小豆 砂糖 白玉粉 こんぶ いりこ
		ごはん カレーライス 小魚サラダ	米 牛肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 油 カレールウ ケチャップ ソース 牛乳 じゃこ キャベツ わかめ 人参 コーン レタス 醋 砂糖 醤油 ごま油		じゃが芋の パルメザン焼き
水	6 20	ごはん トマトシチュー	米 牛肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 油 トマト缶 砂糖 醤油 ケチャップ ソース	フルーツ	フルーツ
		ごはん 小魚サラダ	じゃこ キャベツ わかめ 人参 コーン レタス 醋 砂糖 醤油 ごま油		五平餅
		ごはん ナムル みそ汁	じゃが芋 油揚げ 玉ねぎ 舞茸 豆腐 煮干し だし鰹 みそ		もち米 米 砂糖 醤油 みそ ごま
木	7 21	ごはん 魚の利休あんかけ ナムル みそ汁	米 みりん 砂糖 醤油 黒ごま 白ごま だし鰹 片栗粉 ほうれん草 ニラ もやし ひじき 人参 ごま油 醤油 塩 じゃが芋 油揚げ 玉ねぎ 舞茸 豆腐 煮干し だし鰹 みそ	いりこ ブルーン	いりこ ブルーン
		ごはん ポークピーンズ みそ汁	米 豚肉 大豆 人参 玉ねぎ じゃが芋 油 ケチャップ ソース 砂糖 醤油 塩 白菜 しめじ 人参 大根 煮干し だし鰹 みそ		フルーツ おかき いりこ

- ※ 入荷した材料の状態や、園で採れた野菜等を使うことによって、献立内容が変わることがあります
- ※ 乳児クラスは、みりんを使いません
- ※ だしは用途によって昆布、鰹、煮干しを使います

