



# 11月の献立



2020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	2	16	30	ごはん 魚の味噌煮 煮びたし けんちん汁	米 魚 土生姜 みそ 砂糖 醤油 わかめ 人参 しめじ チンゲン菜 だし鰹 砂糖 醤油 豆腐 大根 人参 ごぼう こんにゃく 長芋 油揚げ 青ねぎ だし鰹・昆布 醤油 塩 片栗粉	黒ごまマフィン プルーン	小麦粉 卵 バター 砂糖 牛乳 B.P 黒ごま プルーン
火		17	ごはん 鶏の甘酢あげ 中華和え みそ汁	米 鶏肉 塩 片栗粉 醤油 砂糖 酢 黒ごま 揚げ油 ほうれん草 人参 わかめ もやし 砂糖 醤油 酢 ごま油 油揚げ しめじ 長芋 人参 青菜 煮干し だし鰹 みそ	ういろう こんぶ	上新粉 豆腐 さつまいも 砂糖 甘納豆 こんぶ	
水	4	18	ごはん 鮭のチーズパン粉焼き ポテトサラダ 白菜と豆腐のスープ	米 鮭 醤油 粉チーズ パセリ パン粉 じゃが芋 人参 きゅうり 大豆缶 塩 マヨネーズ 白菜 人参 玉ねぎ セロリ 豆腐 出し鰹 塩 油	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し	
木	5	19	里芋ごはん 豚肉と厚揚げのたいたん みそ汁	米 ツナ缶 ひじき 里芋 人参 しめじ 三度豆 塩 醤油 豚肉 厚揚げ 人参 こんにゃく 玉ねぎ かぶ かぶの葉 だし鰹 砂糖 醤油 油 キャベツ 玉ねぎ 舞茸 わかめ 煮干し だし鰹 みそ	おにぎり いりこ	米 じゃこ ごま 塩 焼きのり 煮干し	
金	6	20	ごはん 魚のつけ焼き 白雪ひじき みそ汁	米 魚 砂糖 みりん 醤油 豆腐 ひじき 人参 玉ねぎ 三度豆 砂糖 醤油 油 だし鰹 南瓜 人参 玉ねぎ もやし 油揚げ 青菜 煮干し 出し鰹 みそ	焼きポテト	じゃが芋 油 塩	
土	7	21	ごはん 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 油 さつまいも 玉ねぎ 人参 豆腐 青菜 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 煮干し	
月	9		ごはん 千切野菜の炒め物 ひじきの甘酢ナムル みそ汁	米 豚肉 切干大根 玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ 油 砂糖 醤油 片栗粉 ひじき もやし 人参 ブロッコリー 黒ごま 酢 砂糖 塩 ごま油 舞茸 さつまいも 豆腐 わかめ 煮干し だし鰹 みそ	白蒸しの あんこかけ こんぶ	もち米 米 砂糖 小豆 塩 きな粉 こんぶ	
火	10	24	ごはん 魚の塩焼き 高野豆腐のそぼろあんかけ みそ汁	米 魚 塩 高野豆腐 豚ミンチ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 だし鰹 砂糖 醤油 片栗粉 大根 人参 油揚げ こんにゃく 青ねぎ 煮干し だし鰹 みそ	南瓜スープ スティックトースト	南瓜 ベーコン 玉ねぎ 牛乳 塩 だし鰹 食パン	
水	11	25	ごはん 肉じゃが 水菜のごま酢和え みそ汁	米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 三度豆 糸こんにゃく 砂糖 醤油 油 水菜 人参 もやし えのき 練りごま ごま 砂糖 醤油 酢 白菜 しめじ ごぼう 南瓜 青菜 煮干し だし鰹 みそ	きな粉団子 いりこ	豆腐 上新粉 きな粉 砂糖 煮干し	
木	12	26	ごはん 鮭のチャンチャン焼き おかか和え すまし汁	米 鮭 キャベツ 人参 ビーマン 砂糖 みそ 醤油 ごま 小松菜 人参 ブロッコリー 醤油 花鰹 しめじ 里芋 玉ねぎ 豆腐 青ねぎ 煮干し だし鰹・昆布 塩 醤油	焼きさつまいも 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	13	27	かやくごはん おでん風煮 みそ汁	米 鶏肉 人参 しめじ 高野豆腐 ごぼう 三度豆 砂糖 醤油 塩 油 厚揚げ 里芋 大根 人参 こんにゃく 小松菜 砂糖 醤油 だし鰹 わかめ じゃが芋 玉ねぎ 青ねぎ 煮干し だし鰹 みそ	米粉の人参蒸しパン プルーン	米粉 人参 砂糖 牛乳 油 B.P プルーン	
土	14	28	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 砂糖 醤油 片栗粉 ごま油 長芋 油揚げ わかめ 豆腐 人参 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 煮干し	

※ ”だし”は、用途によって昆布、だしかつお、だしじゃこを使います

※ 乳児クラスはみりんを使いません。又、マヨネーズは卵不使用のものを使います。

