



11月の献立



2021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	1	15	29	ごはん・人参フライ 魚の甘酢揚げ ナムル みそ汁	米・人参 塩 油 魚 片栗粉 揚げ油 醤油 砂糖 酢 黒ゴマ チンゲン菜 人参 ニラ もやし ひじき 醤油 ごま油 塩 大根 じゃが芋 玉ねぎ 油揚げ しめじ 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	おにぎり いりこ	米 干しえび 青のり 塩 焼き海苔 煮干し
火	2	16	30	ごはん 豆腐とひき肉の蒸し物 おかかあえ みそ汁	米 豆腐 豚ミンチ ひじき 土生姜 青ネギ 卵 砂糖 醤油 出し鰹 片栗粉 ブロッコリー 青菜 人参 キャベツ 醤油 花かつお 玉ねぎ 人参 わかめ えのき 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	ごまぶりん せんべい	豆乳 寒天 ねりごま 砂糖 黒砂糖 きな粉 せんべい
水		17	ごはん 魚のつけ焼き 鶏の五目煮 みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 みりん 鶏肉 人参 ごぼう 山芋 こんにゃく 大豆 醤油 砂糖 油 キャベツ 玉ねぎ 人参 油揚げ 青菜 煮干し 出し鰹 味噌	ういろう いりこ	上新粉 豆腐 さつま芋 砂糖 甘納豆 黒砂糖 煮干し	
木	4	18	中華風かやくごはん おでん風煮物 みそ汁	米 もち米 豚肉 高野豆腐 人参 ごぼう 小松菜 醤油 砂糖 ごま油 大根 人参 里芋 厚揚げ こんにゃく 醤油 砂糖 出し鰹 煮干し 南瓜 玉ねぎ えのき もやし 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	バナナケーキ	小麦粉 砂糖 バナナ レモン 卵 油 B・P B・S	
金	5	19	ごはん 魚の味噌煮 煮びたし すまし汁	米 魚 土生姜 醤油 砂糖 味噌 白菜 玉ねぎ わかめ 人参 しめじ 醤油 砂糖 出し鰹 山芋 油揚げ 人参 玉ねぎ ニラ 煮干し 出し鰹 出し昆布 醤油	さつま芋の メープルシロップかけ 油	さつま芋 メープルシロップ 油	
土	6	20	ごはん 肉じゃが みそ汁	米 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 青ネギ 砂糖 醤油 油 豆腐 わかめ 人参 キャベツ 玉ねぎ 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し	
月	8	22	ごはん 魚の香味ソースかけ 白菜の酢の物 みそ汁	米 魚 片栗粉 青ねぎ 生姜 ごま油 醤油 酢 砂糖 白菜 人参 わかめ ちりめんじゃこ 醤油 砂糖 酢 豆腐 人参 玉ねぎ 南瓜 青菜 煮干し 出し鰹 味噌	小豆入りおはぎ こんぶ	米 もち米 小豆 砂糖 塩 きな粉 こんぶ	
火	9		ごはん 豚カツ ポテトサラダ みそ汁	米 豚肉 小麦粉 塩 卵 パン粉 揚げ油 ケチャップ ソース じゃが芋 きゅうり 人参 コーン 大豆 塩 マヨネーズ キャベツ しめじ 人参 玉ねぎ 青菜 煮干し 出し鰹 味噌	マーラーカオ	米粉 砂糖 牛乳 醤油 サラダ油 練りごま B・P B・S 干しぶどう	
水	10	24	ごはん 魚の塩焼き 厚揚げマーボ すまし汁	米 魚 塩 厚揚げ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 しめじ 青ネギ 味噌 醤油 砂糖 片栗粉 ごま油 大根 わかめ 山芋 人参 舞茸 青ネギ 出し昆布 出し鰹 醤油	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい いりこ	
木	11	25	ごはん すき焼き風煮 千切り大根の梅和え みそ汁	米 牛肉 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 豆腐 白菜 青ネギ 醤油 砂糖 千切り大根 人参 水菜 ちりめんじゃこ 梅干し 醤油 砂糖 ごま油 油揚げ 南瓜 舞茸 もやし 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	スイートポテト ブルー	さつま芋 豆乳 砂糖 バター ブルー	
金	12	26	ごはん 魚の梅利休蒸しあん ひじきと南瓜の煮物 みそ汁	米 魚 人参 しめじ かぶの葉 梅干し 黒ごま 白ごま 醤油 砂糖 出し鰹 片栗粉 鶏肉 南瓜 ひじき こんにゃく 三度豆 砂糖 醤油 油 かぶ 人参 ごぼう 山芋 白菜 かぶの葉 煮干し 出し鰹 味噌	サンドウィッチ	食パン チーズ ジャム	
土	13	27	ごはん 八宝菜 みそ汁	米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 もやし 醤油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 わかめ 豆腐 青菜 煮干し 出し鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい いりこ	

※ 乳児クラスはみりんをしません。

※ 乳児クラスはマヨネーズの代わりに、酢・砂糖・油・塩を使います。

