



11月の献立



2022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	14	28	ごはん 魚の塩焼き 南瓜のそぼろあんかけ みそ汁	米 魚 塩 南瓜 大豆 豚ミンチ 三度豆 片栗粉 砂糖 醤油 炒め油 大根 人参 玉ねぎ 舞茸 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	焼き大学いも	さつまいも 砂糖 醤油 油 黒ごま
火	1	15	29 ごはん タンドリーチキン 茹で野菜のドレッシング和え みそ汁	米 鶏肉 カレー粉 ケチャップ 豆乳ヨーグルト 醤油 塩 じゃが芋 キャベツ 人参 コーン 酢 サラダ油 塩 砂糖 わかめ 人参 玉ねぎ こんにゃく ブロッコリー 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
水	2	16	30 ごはん・人参フライ 魚の甘酢揚げ もやしナムル みそ汁	米・人参 油 魚 片栗粉 揚げ油 砂糖 酢 醤油 もやし ほうれん草 人参 ニラ 醤油 ごま油 塩 さつまいも カブ しめじ 玉ねぎ カブの葉 煮干し 出し鰹 味噌	かぼちゃスープ パン	南瓜 玉ねぎ ベーコン 牛乳 出し鰹 塩 食パン
木		17	ごはん 大根と厚揚げの煮物 おかか和え みそ汁	米 豚肉 大根 人参 厚揚げ こんにゃく 三度豆 出し鰹 醤油 砂糖 炒め油 キャベツ 人参 ブロッコリー じゃこ 醤油 花かつお じゃが芋 玉ねぎ えのき わかめ 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	みたらし団子 こんぶ	上新粉 豆腐 醤油 砂糖 きな粉 片栗粉 こんぶ
金	4	18	鮭寿司 白雪ひじき すまし汁	米 鮭 黒ごま 酢 砂糖 塩 三つ葉 豆腐 ひじき 玉ねぎ 人参 青菜 醤油 砂糖 炒め油 里芋 人参 油揚げ 白菜 出し昆布 出し鰹 醤油	蒸しパン プルーン	米粉 砂糖 豆乳 サラダ油 B・p B・s プルーン
土	5	19	ごはん 肉じゃが みそ汁	米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 青ねぎ 砂糖 醤油 炒め油 わかめ 人参 玉ねぎ キャベツ 青ねぎ 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	7	21	ごはん 魚の味噌煮 磯和え すまし汁	米 魚 土生姜 醤油 砂糖 味噌 キャベツ もやし 人参 青菜 醤油 焼きのり 山芋 玉ねぎ 人参 わかめ 青ねぎ 出し昆布 出し鰹 醤油	ごまぶりん こんぶ	豆乳 砂糖 寒天 練りごま きな粉 黒砂糖 こんぶ
火	8	22	ごはん すき焼き風煮 焼き油揚げときゅうりの酢の物 みそ汁	米 牛肉 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 豆腐 白菜 青ねぎ 醤油 砂糖 炒め油 油揚げ きゅうり 人参 春雨 じゃこ 酢 砂糖 塩 ごま 南瓜 玉ねぎ えのき ブロッコリー 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
水	9		ごはん 魚の香味ソースかけ 煮びたし みそ汁	米 魚 片栗粉 青ねぎ 土生姜 ごま油 醤油 酢 砂糖 小松菜 玉ねぎ 人参 わかめ えのき 出し鰹 醤油 砂糖 厚揚げ 大根 人参 キャベツ 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	焼きコロッケ	じゃが芋 玉ねぎ 豚ミンチ 塩 米粉のパン粉 油
木	10	24	里芋ごはん 水菜のごま酢和え 八宝菜汁	米 もち米 里芋 人参 油揚げ ごぼう 青菜 舞茸 醤油 塩 砂糖 水菜 人参 もやし 練りごま 砂糖 酢 ごま 豚肉 白菜 パプリカ しめじ 玉ねぎ 青ねぎ 塩 醤油 ごま油 片栗粉 煮干し 出し鰹	おにぎり いりこ	米 干しエビ 青のり 塩 焼きのり 煮干し
金	11	25	ごはん 魚のつけ焼き 筑前煮 みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 みりん 鶏肉 人参 ごぼう レンコン こんにゃく 三度豆 砂糖 醤油 炒め油 豆腐 南瓜 人参 ブロッコリー 煮干し 出し鰹 味噌	スイートポテト プルーン	さつまいも 牛乳 砂糖 バター プルーン
土	12	26	ごはん 豚肉の生姜焼き みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ 土生姜 砂糖 醤油 炒め油 豆腐 キャベツ 人参 さつまいも 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 煮干し

※ 乳児クラスは、みりんをしません
 ※ 乳児クラスは、カレー粉はしません

