



# 11月の献立



2023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	13	27	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 豆腐 人参 玉ねぎ こんにゃく 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	焼き大学いも	さつまいも 南瓜 砂糖 醤油 ごま油
火	14	28	ごはん 鶏のオープン焼き 茹で野菜のドレッシング和え みそ汁	米 鶏肉 片栗粉 土生姜 青ねぎ 砂糖 醤油 酢 ごま油 じゃが芋 キャベツ 人参 コーン 酢 サラダ油 塩 砂糖 大根 人参 玉ねぎ もやし ブロccoli 煮干し 出し鰹 味噌	ヨーグルトケーキ ブルーベリー	小麦粉 砂糖 ヨーグルト 牛乳 卵 サラダ油 レモン B・P ブルーベリー
水	15	29	ごはん 魚のパン粉焼き 白雪ひじき すまし汁	米 魚 醤油 米粉のパン粉 パセリ 豆腐 ひじき 玉ねぎ 人参 青菜 醤油 砂糖 炒め油 里芋 人参 ごぼう 白菜 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
木	16	30	幼児 カレーライス 小魚サラダ 乳児 ごはん・トマトシチュー 小魚サラダ	米 豚ミンチ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 南瓜 純カレー粉 塩 豆乳 ソース ケチャップ 油 キャベツ 人参 わかめ じゃこ きゅうり コーン 酢 砂糖 醤油 ごま油 米 牛肉 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 南瓜 トマト缶 トマトジュース ケチャップ 片栗粉 醤油 砂糖 ソース 油 キャベツ 人参 わかめ じゃこ きゅうり コーン 酢 砂糖 醤油 ごま油	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
金	17		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 玉ねぎ 人参 豚ミンチ チンゲン菜 醤油 砂糖 片栗粉 炒め油 大根 玉ねぎ ごぼう 舞茸 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	小豆入りおはぎ	米 もち米 小豆 砂糖 きな粉 塩
土	18		ごはん 野菜炒め みそ汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ニラ 塩 炒め油 わかめ 南瓜 人参 玉ねぎ 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	20		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 玉ねぎ 人参 わかめ 青菜 煮干し 出し鰹 味噌	スイートポテト ブルーベリー	さつまいも 牛乳 砂糖 バター ブルーベリー
火	21		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 もやし えのき 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
水	22		ごはん 煮魚 磯和え みそ汁	米 魚 土生姜 醤油 砂糖 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 煮干し 出し鰹 味噌	おにぎり いりこ	米 干しエビ 青のり 塩 焼きのり 煮干し
木	23		里芋ごはん 豚肉と水菜のごま酢和え すまし汁	米 もち米 里芋 人参 シーチキン ごぼう 青菜 舞茸 醤油 塩 砂糖 炒め油 豚肉 水菜 人参 もやし えのき 醤油 練りごま 砂糖 酢 ごま 厚揚げ 白菜 しめじ 玉ねぎ 青ねぎ 出し昆布 出し鰹 醤油	イチゴ蒸しパン	米粉 砂糖 豆乳 サラダ油 B・P イチゴジャム
金	24		ごはん 魚のかわりソースかけ 煮びたし みそ汁	米 魚 片栗粉 揚げ油 青ネギ パセリ 醤油 砂糖 酢 ソース ごま油 小松菜 玉ねぎ 人参 わかめ えのき 出し鰹 醤油 砂糖 大根 人参 油揚げ こんにゃく 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 炒め油
土	25		ごはん 豚肉と白菜のうま煮 みそ汁	米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 しめじ 砂糖 醤油 豆腐 玉ねぎ 人参 さつまいも 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

※ ゆり・すみれクラスは、みりんをしません  
 ※ ゆり・すみれクラスは、カレー粉は使いません

