



# 11月の献立



2024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・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 南瓜 玉ねぎ 豆腐 しめじ 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 ごま油
火	12	26	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 ごぼう わかめ 煮干し 出し鰹 味噌	おにぎり 煮豆	米 梅 じゃこ 塩 焼きのり 豆 砂糖 醤油
水	13	27	ごはん 魚のパン粉焼き 白雪ひじき みそ汁	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 南瓜 人参 白菜 玉ねぎ えのき 煮干し 出し鰹 味噌	米粉の栗クッキー	米粉 栗 豆乳 砂糖 油 B・P
木	14	28	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 炒め油 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 炒め油 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 こんぶ	フルーツ せんべい こんぶ
金	1	15	29 ごはん 煮魚 おかか和え みそ汁	米 魚 土生姜 醤油 砂糖 ブロッコリー もやし 人参 青菜 醤油 花かつお 里芋 油揚げ 玉ねぎ こんにゃく 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	きな粉とチーズの カップケーキ	小麦粉 砂糖 きな粉 卵 牛乳 油 チーズ B・P
土	2	16	30 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	18		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 青菜 砂糖 醤油 炒め油 白菜 玉ねぎ 人参 油揚げ 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	蒸しパン ブルー	米粉 砂糖 豆乳 油 B・P B・S ブルー
火	5	19	里芋ごはん 豚肉と水菜のごま酢和え みそ汁	米 里芋 シーチキン 人参 ひじき しめじ 三度豆 醤油 砂糖 塩 豚肉 水菜 人参 もやし えのき 醤油 練りごま 砂糖 酢 ごま 豆腐 カブ 玉ねぎ わかめ カブの葉 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	6	20	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 南瓜 玉ねぎ 人参 キャベツ ニラ 煮干し 出し鰹 味噌	スイートポテト	さつまいも 豆乳 砂糖 豆乳クリーム
木	7	21	ごはん すき焼き風煮 焼き油揚げと大根の酢の物 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 大根 人参 春雨 じゃこ 酢 砂糖 塩 ごま じゃが芋 もやし 玉ねぎ ごぼう 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
金	8	22	ごはん 魚のごまだれ焼き 煮びたし すまし汁	米 魚 味噌 砂糖 醤油 練りごま ごま 塩 小松菜 玉ねぎ 人参 わかめ えのき 出し鰹 醤油 砂糖 かぶ 人参 玉ねぎ こんにゃく カブの葉 出し昆布 出し鰹 醤油	お好み焼き	小麦粉 豚肉 キャベツ 卵 山芋 干しエビ 出し鰹 醤油 油 ケチャップ ソース 花かつお 青のり
土	9		ごはん 肉じゃが みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 青ねぎ 砂糖 醤油 炒め油 豆腐 南瓜 玉ねぎ 人参 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、カレー粉は使いません

