



11月献立表

令和3年度 なかよし保育園

日	曜	昼食・おやつ	使用材料			
			赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
1	月	つくね汁 ブロッコリーのおかか和え チリメン煮 ふかし芋 ヨーグルト	鶏ミンチ 木綿豆腐 かつお節 チリメン ヨーグルト	片栗粉 春雨 砂糖 さつま芋	白菜 人参 葱 玉葱 ブロッコリー	だしかつお 醤油 醤油 醤油 塩
2	火	焼そば スープ ココロドーナツ 牛乳	豚肉 木綿豆腐 鶏卵 牛乳 牛乳	焼そば麺 小麦粉 砂糖 バター なたね油	キャベツ 人参 玉葱 青のり 人参 玉葱 葱 コーン 干しぶどう	焼きそばソース 塩 こしょう コンソメ ベーキングパウダー
3	水	文化の日				
4	木	豆腐のおとし揚げ 小松菜のごま和え すまし汁 みたらしだんご 乳児 芋団子 牛乳	木綿豆腐 豚ミンチ 鶏卵 牛乳	片栗粉 なたね油 ごま 白玉粉 上新粉 砂糖 片栗粉 さつま芋 片栗粉 砂糖	玉葱 人参 クリンベース 干しいだけ 小松菜 人参 玉葱 しめじ 大根 葱	醤油 醤油 だしかつお 醤油 醤油 醤油
5	金	<お弁当日> 0.1歳 ラーメン じゃが芋煮 ほうれん草ケーキ りんごジュース	豚肉 鶏卵	中華麺 ごま油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	人参 もやし 葱 白菜 ほうれん草 りんごジュース	コンソメ 醤油 こしょう だしかつお 醤油 ベーキングパウダー
6	土	ハヤシライス オレンジ ミニカップゼリー お米リング 牛乳	牛肉 みそ 牛乳	 お米リング	人参 玉ねぎ マッシュルーム オレンジ	ハヤシルウー だしかつお ミニカップゼリー
8	月	関東煮 白菜の土佐和え 味付けのり かるかん 牛乳	鶏肉 がんもどき かつお節 卵白 牛乳	里芋 こんにゃく 砂糖 砂糖 上新粉 山芋 グラニュー糖	人参 大根 切り昆布 白菜 人参 きゅうり 味付けのり	だしかつお 醤油 みりん 醤油 ベーキングパウダー
9	火	牛肉の時雨煮 ほうれん草のごま和え みそ汁 ◎ぶどうゼリー 星っこ 牛乳	牛肉 油揚げ みそ 牛乳	砂糖 なたね油 ごま さつま芋 砂糖 星っこ	生姜 ほうれん草 人参 玉葱 葱 ぶどうジュース	醤油 塩 こしょう 酒 醤油 だしかつお アガー
10	水	ひじきご飯 和風サラダ きのこ汁 チーズケーキ 牛乳	鶏肉 油揚げ チリメン とろけるチーズ 豆乳 牛乳	砂糖 砂糖 なたね油 ホットケーキミックス	人参 乾ひじき キャベツ きゅうり 人参 しめじ エリンギ えのき 舞茸 椎茸 玉葱	醤油 醤油 酢 だしかつお 醤油
11	木	マーボー豆腐 小松菜のナムル ウィンナーソテー さつま芋スティック 牛乳	木綿豆腐 豚ミンチ みそ ウィンナー 牛乳	ごま油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 砂糖 さつま芋 なたね油	人参 玉葱 生姜 葱 小松菜 人参 もやし	醤油 醤油 塩
12	金	白身魚のケチャップ煮 シルバーサラダ すまし汁 ジャムサンドパン(オレンジ) 牛乳	ムルルーサ 木綿豆腐 牛乳	砂糖 片栗粉 なたね油 なたね油 春雨 砂糖 みかん缶 テーブルロール グラニュー糖	人参 きゅうり キャベツ 玉葱 乾わかめ 葱 オレンジ	ケチャップ 醤油 酢 塩 こしょう だしかつお 醤油
13	土	牛丼 みそ汁 りんご 小魚ぼんせん 牛乳	牛肉 みそ 油揚げ 牛乳	砂糖 里芋 小魚ボンせん	玉葱 のり 大根 人参 葱 りんご	だしかつお みりん 醤油 だしかつお
15	月	中華風スープ 中華漬け 蒸しシューマイ お好み焼き 牛乳	豚肉 鶏卵 豚肉 豆乳 かつお粉 牛乳	片栗粉 春雨 ごま油 ごま油 砂糖 小麦粉	人参 白菜 葱 チンゲン菜 きゅうり キャベツ 青のり	コンソメ 醤油 塩 酒 酢 醤油 パプリカ粉 塩 冷凍シューマイ お好みソース 塩

◎のついた献立は、リクエストメニューです。

もちもちのおやつ(もちもちきな粉、もちもちボール)を2歳児さんも今月から食べます。





11月献立表

令和3年度なかよし保育園

日	曜	昼食・おやつ	使用材料			
			赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
16	火	鶏肉の香り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁 ◎プリン 二色せんべい 牛乳	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳 生クリーム 鶏卵 牛乳	ごま 砂糖 なたね油 グラニュー糖 二色せんべい	膏のり 生姜 切り干し大根 人参 南瓜 玉葱 えのき 葱	醤油 酒 醤油 みりん だしかつお だしかつお バニラエッセンス
17	水	◎カレーうどん 華風サラダ ポテトお餅 牛乳	牛肉 油揚げ ピザ用チーズ 牛乳	うどん 片栗粉 なたね油 砂糖 ごま油 じゃが芋 片栗粉 バター	人参 玉葱 葱 キャベツ 人参 きゅうり コーン	カレールー 醤油 だしかつお 酢 醤油 塩
18	木	<お誕生日会> ◎ハンバーグ ブロッコリーとパイン コーンスープ 菜飯ご飯 ミニカップゼリー 紅茶のカップケーキ 牛乳	牛ミンチ 豚ミンチ 木綿豆腐 鶏卵 牛乳	片栗粉 砂糖 なたね油 片栗粉 精白米 小麦粉 バター 砂糖	玉葱 ブロッコリー パイン缶 玉葱 クリームコーン缶 パセリ 紅茶	ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ 酢 コンソメ 菜飯の素 ミニカップゼリー ベーキングパウダー
19	金	芋煮 磯和え ししよもの素焼き もちもちきな粉 0.1オ ドーナツ 牛乳	牛肉 チリメン きな粉 きな粉 牛乳	砂糖 里芋 こんにゃく 砂糖 白玉粉 ホットケーキミックス 砂糖 なたね油 ホットケーキミックス 砂糖	しめじ 葱 小松菜 人参 もみり	醤油 みりん 醤油 醤油
20	土	ピラフ トマトスープ オレンジ こめ棒くん 牛乳	鶏肉 牛乳	なたね油 バター じゃが芋 こめ棒くん	ピーマン 玉ねぎ にんにく 人参 マッシュルーム パセリ キャベツ 人参 トマト缶 オレンジ	コンソメ 塩 こしょう コンソメ
22	月	パンプキンシチュー 野菜サラダ フライドポテト 黒糖蒸しパン 牛乳	鶏肉 牛乳 豆乳 牛乳	小麦粉 バター なたね油 砂糖 なたね油 じゃが芋 なたね油 ホットケーキミックス 黒糖	南瓜 人参 玉葱 パセリ キャベツ 人参 きゅうり	コンソメ 塩 こしょう 酢 塩 こしょう 塩
23	火	勤労患者の日				
24	水	◎ミートスパゲティ 豆腐スープ 梨 シュガーパイ 牛乳	牛ミンチ 粉チーズ 木綿豆腐 牛乳	なたね油 バター スパゲティ パイシート グラニュー糖	人参 玉葱 マッシュルーム パセリ 人参 キャベツ パセリ コーン 玉葱 梨	ケチャップ ぶどう酒 コンソメ
25	木	豚肉と大根の味噌煮 三色ごま和え 手作りかまぼこ 大学芋 牛乳	豚肉 みそ 白身魚のすり身 ダイスターズ 牛乳	砂糖 ごま さつま芋 なたね油 砂糖 黒ゴマ	大根 人参 ほうれん草 コーン 人参	醤油 醤油 酢
26	金	鯖の竜田揚げ きゅうりの酢の物 すまし汁 ホットケーキ 牛乳	鯖 チリメン 牛乳 牛乳	片栗粉 なたね油 砂糖 白玉粉 砂糖 ホットケーキミックス なたね油 バター	生姜 きゅうり 乾わかめ 玉葱 しめじ 葱	醤油 酒 みりん 酢 塩 だしかつお 醤油
27	土	トントン丼 中華スープ みかん 花せんべい 牛乳	豚肉 木綿豆腐 牛乳	砂糖 片栗粉 花せんべい	玉葱 人参 生姜 チンゲン菜 もやし 人参 葱 みかん	醤油 酒 鶏がらスープ
29	月	ポークビーンズ 添え野菜(ブロッコリー) 型抜きチーズ シュガートースト 牛乳	水煮大豆 豚肉 型抜きチーズ 牛乳	じゃが芋 なたね油 砂糖 なたね油 食パン バター グラニュー糖	人参 玉葱 三度豆 ブロッコリー	ケチャップ 醤油 コンソメ 塩 酢 塩 こしょう
30	火	鮭の塩焼き ポテトサラダ みそ汁 フルーツポンチ ミニハート 牛乳	鮭 みそ 油揚げ 牛乳	じゃが芋 砂糖 なたね油 砂糖 ミニハート	人参 きゅうり コーン 大根 玉葱 乾わかめ 葱 みかん缶 桃缶 パイン缶	塩 酢 塩 こしょう だしかつお アガー