



11月献立表

令和2年度なかよし保育

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 月	豚汁 ほうれん草のごま和え ししゃもの素焼き (O.1オチリメン煮) シュガーパイ みかん 牛乳	豚肉 豆腐 みそ ししゃも チリメン	里芋 白ごま ハイシート グラニュー糖	人参 白菜 ごぼう 葱 ほうれん草 人参 コーン みかん	だしかつお 醤油
17 火	タンドリーチキン 添え野菜(きゅうり) 南瓜スープ みたらし団子 (O.1歳 芋団子) 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	ヨーグルト なたね油 なたね油 砂糖 白玉粉 上新粉 砂糖 片栗粉	きゅうり 南瓜 玉葱 キャベツ パセリ	ケチャップ カレー粉 酢 塩 こしょう コンソメ 醤油
18 水	◎ビーフカレー コールスローサラダ ◎プリン 牛乳	牛肉 牛乳 鶏卵 生クリーム 牛乳	なたね油 じゃが芋 なたね油 砂糖 グラニュー糖	人参 玉葱 生姜 にんにく りんご キャベツ 人参 きゅうり コーン	カレールー 酢 塩 こしょう バニラエッセンス
19 木	鯖の煮付け 磯和え みそ汁 野菜チップス 牛乳	鯖 油あげ みそ 牛乳	砂糖 なたね油	白菜 きゅうり 人参 もみ海 大根 玉葱 乾わかめ 葱 れんこん さつまいも	醤油 酒 醤油 だしかつお 野菜チップス 塩
20 金	〈お誕生日会〉 豆腐のおとし揚げ ブロッコリーとパイン缶 コーンスープ いりこ菜飯 ミニカップゼリー オレンジ蒸しケーキ 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 鶏卵 なたね油 砂糖 片栗粉 牛乳	なたね油 なたね油 砂糖 片栗粉 ホットケーキミックス 砂糖	玉葱 人参 グリンピース 干しいたけ ブロッコリー パイン缶 クリームコーン缶 玉葱 パセリ オレンジ	醤油 酢 コンソメ いりこ菜飯の素 ミニカップゼリー
21 土	五目うどん みかん ミニメロンパン 牛乳	牛肉 油揚げ 牛乳	うどん麺 砂糖 ミニメロンパン	人参 ほうれん草 葱 干しいたけ みかん	だし昆布 醤油
23 月	勤労感謝の日				
24 火	鮭の塩焼き 土佐和え みそ汁 焼き芋 牛乳	鮭 かつお節 みそ 牛乳	なたね油 じゃが芋 さつまいも	白菜 人参 きゅうり 玉葱 しめじ 葱	塩 醤油 だしかつお
25 水	三色そばろ丼 切干大根の煮物 すまし汁 ◎グレープゼリー ミレービスケット 牛乳	鶏ひき肉 鶏卵 油揚げ 牛乳	砂糖 砂糖 なたね油 麩 砂糖 ミレービスケット	絹さや 切干大根 人参 玉葱 しめじ 三つ葉 ぶどうジュース	本みりん 酒 醤油 だしかつお 本みりん 醤油 だしかつお 醤油 アガー
26 木	関東煮 小松菜のナムル ココロドーナツ 牛乳	鶏肉 がんもどき 鶏卵 牛乳 牛乳	砂糖 板こんにやく 里芋 ゴマ油 白ごま 砂糖 砂糖 なたね油 小麦粉	人参 大根 切り昆布 小松菜 人参 もやし 干しぶどう	だしかつお 醤油 本みりん 醤油 ベーキングパウダー
27 金	白身魚のトマトソース煮 ポテトサラダ みそ汁 お好み焼き 牛乳	メルーサ みそ 鶏卵 豆乳 豚肉 かつお粉 牛乳	片栗粉 なたね油 砂糖 砂糖 じゃが芋 小麦粉	人参 きゅうり コーン 南瓜 玉葱 乾わかめ 葱 キャベツ	ケチャップ 醤油 酢 塩 こしょう だしかつお 青のり お好みソース
28 土	ラーメン 焼きおにぎり パウンドケーキ 牛乳	豚肉 牛乳	ゴマ油 白ごま 砂糖 中華麺 焼きおにぎり パウンドケーキ	人参 白菜 緑豆もやし 葱	鶏がらスープ 醤油
30 月	マーボー豆腐 中華漬け 蒸しシュウマイ りんごのカップケーキ 牛乳	豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳	ゴマ油 砂糖 片栗粉 ゴマ油 砂糖 小麦粉 砂糖 マーガリン	生姜 人参 玉葱 葱 きゅうり りんご	塩 酢 醤油 パプリカ粉 冷凍シュウマイ ベーキングパウダー

今月はぞう組さんの10月、11月生まれのお友達のリクエストメニューが入っています。
リクエストメニューには◎がついています。

