



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 鶏卵 牛乳 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。

