

2020年11月



献

立

表



おそき保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ			材料(昼食と午後おやつ)	午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
1	日										
2	月	ごはん さばのみそに きりぼしだいこんとひじきのサラダ とうふとえのきのすまじる ゼリー	ぎゅうにゅう てづくりアップルパイ	米、マヨネーズ、砂糖 牛乳、さば、木綿豆腐、 ベーコン、米みそ(甘み ぞ)	りんご、ほうれんそう、 コーン缶、えのきたけ、切 り干し大いこん、ひじき、 しょうが						
3	火	文化の日									
4	水	ふゆやさいのそぼろあんかけどん キャベツのちゅうかあえ わかめスープ バナナ	ぎゅうにゅう きなこドーナツ	米、油、砂糖、片栗粉、こま 油、こま 牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、卵、にかまぼこ、き な粉	バナナ、キャベツ、だいこん、 たまねぎ、ほうれんそ う、にんじん、生わかめ、 しょうが						
5	木	※せきはん さわらのいそべやき ごぼうときゅうりのサラダ なめこのみそしる みかん	ジョア クリームスパゲティ	もち米、スパゲッティ、片 栗粉、すりごま(白)、油、 オリーブ油 さわら、牛乳、米みそ(甘 みぞ)、ハム、ささげ(乾)	みかん、だいこん、切りに んじん、切りごぼう、なめ こ、なさ、にんじん、きゅう り、あおのり						
6	金	ごもくラーメン じゃがいものあまみそ ミニフィッシュ キウイフルーツ	むぎちゃん ざっこくまいおにぎり	ゆで中華めん、じゃがい も、米、片栗粉、砂糖、こま 油、油、強化米、きび(精白 粒)	焼き豚、うすら卵水煮缶、 なると、ミニフィッシュ(味 付け小魚)、米みそ(甘み ぞ)	キウイフルーツ、もやし、 チングンサイ、にんじん、し いたけ、ねぎ					
7	土	マーべーどうふどん ほうれんそうのごまあえ えのきとおふのかきたまじる バナナ	ぎゅうにゅう フルーツサンド	米、サンドイッチ用食パン、 砂糖、こま、片栗粉、小町 麩、こま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひ き肉、生クリーム、米みそ (淡色辛みぞ)	バナナ、ほうれんそう、も も缶、みかん缶、えのきた け、ねぎ、にんじん、しょ うが					
8	日										
9	月	※さつまいもごはん ぶりのてりやき ごぼうとひじきのもの はくさいとかぼちゃのみそしる ゼリー	やさいジュース セサミクッキー	米、さつまいも、小麦粉、 砂糖、こま、こま油 ぶり、淡色みそ、バター、 卵、牛乳	野菜ジュース、かぼちゃ、 切りごぼう、はくさい、切 りにんじん、ねぎ、ひじき、 しょうが						
10	火	バター・ポール(天然酵母パン) チーズオムレツ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ ヨーグルト	むぎちゃん ツナこんぶおにぎり	ロールパン、米、マカロニ ヨーグルト(加糖)、卵、ビ ザ用ミックスチーズ、ツナ 油漬缶(きはだ)、ハム、牛 乳	ブロッコリー、キャベツ、に んじん、トマト、たまねぎ、 コーン缶、切りにんじん、 塩昆布						
11	水	ハヤシライス かぼちゃのごまマヨネーズ とうふとかぼのみそしる りんご	ぎゅうにゅう おからマーブルケーキ	米、砂糖、小麦粉、マヨ ネーズ、油、すりごま(白) 牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、米みそ(甘みぞ)、ベ にかけ、油揚げ	りんご、かぼちゃ、たまね ぎ、かぼ、にんじん、きゅう り、かぶ、葉、エリンギ、し めじ						
12	木	<芋煮会> さけわかめごはん とりにくのてりやき いもにじる みかん	ぎゅうにゅう いちごデニッシュパン	米、さといも、油、こま 牛乳、木綿豆腐、鶏モモ 肉、米みそ(甘みぞ)、ベ にかけ、油揚げ	みかん、だいこん、にんじ ん、ごぼう、ねぎ、みかん にやく、しめじ						
13	金	ごはん とりにくのしょうがやき きざみこんぶのいたために たまごスープ かき	ぎゅうにゅう おふラスク	米、砂糖、焼ふ(車ふ)、 油、三温糖 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 卵、さつま揚げ、バター	洪抜きかき、ほうれんそ う、にんじん、糸こんにゃ く、葉ねぎ、しょうが、刻み こんぶ、干しいたけ						
14	土	ひじきチャーハン はるさめサラダ だいこんとにんじんのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう くろごまサンド	米、食パン、砂糖、はるさ め、油、ごま(乾)、こま油 牛乳、ツナ油漬缶、淡色み ぞ、にかまぼこ、無塩バ ター	バナナ、だいこん、こまつ な、もやし、にんじん、たま ねぎ、きゅうり、ひじき、 ピーマン						
15	日										
16	月	ごはん さばのみそに きりぼしだいこんとひじきのサラダ とうふとえのきのすまじる ゼリー	ぎゅうにゅう てづくりアップルパイ	米、マヨネーズ、砂糖 牛乳、さば、木綿豆腐、 ベーコン、米みそ(甘み ぞ)	りんご、ほうれんそう、 コーン缶、えのきたけ、切 り干し大いこん、ひじき、 しょうが						

牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルト等です。

牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルトなどです。



表記→※行事・季節献立

\*行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。



今月は、芋煮会、焼き芋会を予定しています。あさがお組さんは芋煮会では、食材を小分けにしたり、ラップおにぎり作り。焼き芋会では、掘ったさつま芋を紙で包むお手伝いをする予定です。



今月は、芋煮会、焼き芋会を予定しています。あさがお組さんは芋煮会では、食材を小分けにしたり、ラップおにぎり作り。焼き芋会では、掘ったさつま芋を紙で包むお手伝いをする予定です。

