

11月の予定献立表

城保育園

作成栄養士 仲田栄子

令和2年11月

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	その他
2	月	黒米ごはん さんま蒲焼き 豆腐チャ ンブルー エノキのみそ汁 みかん	牛乳 肉そぼろおにぎり	さんま開き 骨なし 沖縄豆腐 普通 牛乳 鶏ひき肉	精白米 黒米 かつり粉 なたね油 三温糖 白ごま	キャベツ セロリ にんじん たまねぎ 豆苗 えのきたけ 温州みかん	
3	火	文化の日 (休園)					
4	水	野菜そば もずく天ぷら ゴマ和え か き	牛乳 たんふあくるー	かまぼこ 豚肩ロース スライス ウイン ナーソーセージ 卵 普通牛乳	沖縄そば ゆで なたね油 上新粉 薄力粉 白すりごま 黒砂糖	こまつな キャベツ たまねぎ もやし 葉ねぎ もずく 塩抜き にんじん ほう れんそう きゅうり コーン缶 柿	
5	木	ごはん さばのみそ煮 千切りイリチー ほうれん草のみそ汁 りんご	牛乳 大学芋	まさば 豚肩ロース スライス 絹ごし 豆腐 普通牛乳	精白米 糸こんにやく なたね油 さつ まいも グラニュー糖 黒ごま いり	たまねぎ 葉ねぎ 切干しいたけ 乾 刻み昆布 にんじん ほうれんそう 干 しいたけ りんご	
6	金	♪お弁当会♪	牛乳 スティックパン				
7	土	五目チャーハン きゅうりとツナの酢の 物 ワカメと油揚げのみそ汁 パナナ	牛乳 バームクーヘン	卵 焼豚 エビ ツナ缶詰 油揚げ 普通牛乳	精白米 なたね油 三温糖 パーム クーヘン	にんじん 白ねぎ レタス きゅうり わ かめ 乾 トマト パナナ	
9	月	黒米ごはん チキンのカレートマト煮 じゃが芋のバターソテー コーンスープ みかん	牛乳 カボチャの天ぷら	鶏もも肉 皮なし 大豆 水煮 普通 牛乳 卵	精白米 黒米 薄力粉 なたね油 オリーブ油 じゃがいも バター かつり 粉 上新粉	インゲン セロリ ホールトマト缶詰 し めじ いら たまねぎ コーン缶 キャベ ツ 干しいたけ 温州みかん かぼちゃ	
10	火	あわごはん アーサ入り魚のピカタ クーバイリチー 大根のみそ汁 梨	牛乳 ツカレーおにぎり	白身魚 卵 粉チーズ 豚モモ スライ ス 普通牛乳 ツナ缶詰	精白米 あわ 薄力粉 なたね油 三 温糖	あおさ 刻み昆布 切干しいたけ 乾 にんじん 大根 えのきたけ 豆苗 梨	
11	水	ナポリタン ひじきコシンの和え物 コ ソメスープ かき	牛乳 しらすトースト	ベーコン 粉チーズ ロースハム 普通 牛乳 しらす干し ピザ用チーズ	マカロニ・スパゲッティ 乾 無塩バター 三温糖 なたね油 食パン (耳な し)	マッシュルーム 水煮缶詰 たまねぎ ピーマン にんじん ホールトマト缶詰 ヒジキ 乾 キャベツ きゅうり コーン	
12	木	ごはん おでん風煮物 トマトサラダ 油みそ ワカメと麩のみそ汁 オレンジ	牛乳 レアチーズケーキ	豚肩ロース肉 厚揚げ 竹輪 豚モモ スライス 普通牛乳 クリームチーズ きな粉	精白米 三温糖 なたね油 おつゆ 麩 黒砂糖	大根 にんじん 昆布(乾) トマト レ タス 水菜 わかめ 乾 豆苗 たまね ぎ ネーブル 生	
13	金	魚のパン粉焼き ひじき炒め 小松菜 のすまし汁 りんご	牛乳 ウムくじ天ぷら	べに鮭 卵 豚もも赤肉 スライス 油 揚げ 普通牛乳	パン粉 なたね油 芋くず粉 三温糖	ヒジキ 乾 にんじん 切干しいたけ 乾 こまつな えのきたけ りんご	
14	土	白菜鶏そぼろあんかけ丼 大根のナム ル アーサ汁 みかん	牛乳 プリン	鶏ひき肉 かに風味かまぼこ しらす 干し 絹ごし豆腐 普通牛乳	精白米 三温糖 かつり粉 白ごま	白菜 ピーマン たまねぎ にんじん 大根 あおさ 豆苗 温州みかん	
16	月	黒米ごはん 豆腐の中華あんかけ き んぴらごぼう そうめん汁 パナナ	牛乳 小豆と抹茶の蒸しパン	沖縄豆腐 豚もも赤肉 スライス か に風味かまぼこ 竹輪 普通牛乳 卵 茹で小豆缶詰	精白米 黒米 かつり粉 なたね油 三温糖 白ごま そうめん 乾 ホット ケーキミックス	グリーンピース 水煮缶詰 にんじん 干 しいたけ 白ねぎ ごぼう インゲン 葉 ねぎ パナナ	
17	火	あわごはん 魚のコーン焼き 筑前煮 大根とエノキのみそ汁 かき	牛乳 もずく入りヒラヤーチー	白身魚 ピザ用チーズ 鶏もも肉 皮 なし 普通牛乳 ツナ缶詰 卵	精白米 あわ なたね油 薄力粉	コーン缶 れんこん (茹) にんじん ごぼう 干しいたけ インゲン冷 大根 えのきたけ 葉ねぎ 柿 もずく 塩抜	
18	水	南瓜とキノコのカレー コールスローサラ ダ はんべんのすまし汁 かき	牛乳 ジュシーおにぎり	鶏もも肉 皮なし ツナ缶詰 (はんべ ん 普通牛乳 豚もも 赤肉 豚 だ し骨)	精白米 じゃがいも なたね油 三温 糖	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ 舞茸 コーン缶 キャベツ わかめ 乾 みつば 柿 干しいたけ かねぎ 葉 トマト にんじん からしな たまねぎ 葉ねぎ ネーブル 生 りんご ジャム	
19	木	ごはん グルクンのから揚げ ふーちゃん ぶる ゆし豆腐 オレンジ	牛乳 ジャムサンド	グルクンフィレ 卵 豚モモ スライス ゆし豆腐 普通牛乳	精白米 薄力粉 なたね油 車麩 食パン (耳なし)		
20	金	麦ごはん レビニア炒め きゅうりとカニ カマ和え じゃが芋とキノコのみそ汁 みかん	牛乳 アップルパイ	豚 レバー 豚肩ロース スライス か に風味かまぼこ 普通牛乳	精白米 押麦 なたね油 白すりごま じゃがいも 上白糖 無塩バター	いら にんじん もやし きゅうり わかめ 乾 水菜 干しいたけ 白ねぎ 温州 みかん りんご レモン 果汁	
21	土	豚みそうどん かりかりきゅうり パナナ		豚肩ロース スライス 油揚げ 普通 牛乳	うどん ゆで なたね油 かつり粉 白 ごま	キャベツ にんじん しめじ 白ねぎ きゅうり パナナ	
23	月	勤労感謝の日 (休園)					
24	火	あわごはん 鮭の豆乳クリーム煮 トマト サラダ かきたま汁 りんご	牛乳 ツナマヨトースト	べに鮭 豆乳 (無調整 卵 普通牛 乳 ツナ缶詰	精白米 あわ 薄力粉 バター 三温 糖 かつり粉 食パン (耳なし)	豆苗 白菜 にんじん トマト レタス 水菜 きゅうり コーン缶 ちんげん菜 りんご キャベツ	
25	水	スパゲッティミートソース インゲンゴマ 和え ほうれん草のすまし汁 みかん	牛乳 ワカメおにぎり	豚挽き肉 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ 乾 薄力粉 な たね油 白すりごま 精白米	なす たまねぎ にんじん マッシュルーム 水煮缶詰 ホールトマト缶詰 イ ンゲン冷 コーン缶 ほうれんそう わか	
26	木	ごはん 豚肉の中華風炒め さつま芋 のヨーグルト和え 小松菜とシメジのみ そ汁 かき	牛乳 かぼちゃのコロッケ	豚肩ロース スライス ヨーグルト (ブ レーン) 普通牛乳 卵 つぶあん (小豆あん)	精白米 なたね油 かつり粉 さつま いも	トマト もやし わかめ 乾 にんじん 干 しいたけ レーズン こまつな しめじ 柿 かぼちゃ	
27	金	麦ごはん さんまのゴマ風味焼き もやし のツナ和え 田舎汁 オレンジ	牛乳 お誕生日ケーキ	さんま開き 骨なし ツナ缶詰 竹輪 普通牛乳	精白米 押麦 かつり粉 白ごま な たね油 三温糖	トマト もやし わかめ 乾 にんじん ごぼう 大根 白ねぎ ネーブル 生	
28	土	親子丼 小松菜ごま和え 豆苗と豆 腐のみそ汁 みかん	牛乳 黒棒	鶏もも肉 皮なし 卵 ロースハム 沖 縄豆腐 普通牛乳	精白米 白すりごま	たまねぎ ごぼう 葉ねぎ こまつな 豆苗 温州みかん	
30	月	黒米ごはん 魚の磯辺揚げ にんじん しりしりー ニラと豆腐のみそ汁 みかん	牛乳 お芋とレーズンの蒸しパン	白身魚 卵 ツナ缶詰 絹ごし豆腐 普通牛乳	精白米 黒米 薄力粉 なたね油 ホットケーキミックス 三温糖 さつまい も	にんにく 青のり にんじん インゲン 白菜 いら ほうれんそう 温州みかん レーズン	

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。
※1日、8日、15日、22日、29日は日曜日でお休みです