

令和3年 11月献立表

山の手保育園

		3歳未満児		全 員 共 通							
日	曜	はし スプーン	午前のおやつ	主食	主菜献立名	主菜材料名	副菜献立名	副菜材料名	おやつ	おやつ材料名	
1	月		チーズ 麦茶		★鶏肉の マーメレード焼き	鶏肉 マーメレードジャム 醤油 みりん	白菜の煮浸し	白菜 人参 しめじ 厚揚げ 砂糖 醤油	ミニトマト	バナナ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス バナナ 牛乳 スキムミルク
2	火		梨 牛乳		秋野菜の豚汁	豚肉 人参 ごぼう れんこん 干し椎茸 茄子 こんにゃく 里芋 油揚げ 葱 味噌 スキムミルク 煮干し	五目納豆	納豆 人参 ほうれん草 たくあん ちりめん 砂糖 醤油 ごま	オレンジ	ツナサンド 牛乳	食パン ツナ缶 玉葱 マヨネーズ 塩こしょう スキムミルク パセリ
4	木		ヨーグルト 麦茶		骨太卵焼き	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 切干大根 しめじ ピーマン 油 醤油 塩こしょう スキムミルク 粉チーズ	レバーのケチャップ煮	鶏レバー 生姜 玉葱 人参 グリンピース ケチャップ 砂糖 コンソメ	リンゴ	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ きなこ 砂糖 塩
5	金		バナナ 牛乳		中華丼	豚肉 いか えび 玉葱 人参 筍 干し椎茸 キャベツ 白菜 ピーマン ごま油 鶏がらスープの素 醤油 片栗粉	五色ナムル	小松菜 人参 もやし 黄パプリカ ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	梨	昆布おにぎり 麦茶	米 塩昆布 醤油 かつお節 ごま
6	土		リンゴ 麦茶		親子うどん	鶏肉 卵 玉葱 人参 しめじ 油揚げ 葱 うどん麺 鶏がらスープの素 醤油 みりん 煮干し	さつま芋のごまバター	さつま芋 バター 砂糖 醤油 ごま	チーズ	菓子 牛乳	菓子
8	月		梨 牛乳		鯛の照り焼き	鯛 生姜 砂糖 醤油 みりん 酒	★大根サラダ	大根 切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ 醤油 スキムミルク かつお節	ミニトマト	かぼすのふんわりケーキ 牛乳	ホットケーキミックス ベーキングパウダー 卵 グラニュー糖 バター かぼす果汁
9	火		ヨーグルト 麦茶		和風オムレツ	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 干し椎茸 ピーマン 油 砂糖 醤油 スキムミルク	じゃこわかめ	わかめ ちりめん 玉葱 人参 葱 ごま油 砂糖 醤油	バナナ	きなこラスク 牛乳	食パン バター きなこ 砂糖 スキムミルク
10	水		オレンジ 牛乳		ポークビーンズ	豚肉 大豆 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 じゃが芋 グリンピース 油 ケチャップ コンソメ 砂糖 醤油 スキムミルク	ひじきとツナのソテー	ひじき ツナ缶 人参 もやし いんげん 油 砂糖 醤油	リンゴ	お麩スナック 牛乳	麩 ごま油 青のり 塩
11	木		バナナ 麦茶		緑黄色野菜の彩りシチュー 野菜たっぷり給食の日	鶏肉 玉葱 人参 しめじ 南瓜 赤パプリカ 黄パプリカ ブロccoli シチュールー スキムミルク	★かみかみサラダ	大根 ごぼう 胡瓜 人参 さきいか 砂糖 醤油 酢 ごま油	梨	パン粉クッキー 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー パン粉 卵 バター 砂糖 スキムミルク
12	金		リンゴ 牛乳		肉豆腐	牛肉 焼き豆腐 玉葱 人参 生椎茸 糸こんにゃく 白菜 葱 砂糖 醤油 煮干し	野菜の昆布締め	キャベツ 胡瓜 人参 塩昆布	オレンジ	ゆかりチーズおにぎり 麦茶	米 ゆかり チーズ
13	土		チーズ 麦茶		海鮮ビーフン	豚肉 いか えび 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン ごま油 ビーフン麺 鶏がらスープの素 塩こしょう	わかめスープ	わかめ 玉葱 人参 豆腐 鶏がらスープの素 醤油 煮干し	バナナ	菓子 牛乳	菓子
15	月		梨 牛乳		ひじき入りハンバーグ	豚ミンチ 鶏ミンチ ひじき 玉葱 人参 豆腐 卵 パン粉 塩こしょう スキムミルク ケチャップ ソース	★五目きんぴら	ごぼう れんこん 人参 糸こんにゃく ピーマン ごま油 砂糖 醤油 みりん 酒	リンゴ	★いりこ大豆 牛乳	いりこ 大豆 砂糖 醤油 ごま
16	火		バナナ 麦茶		高野豆腐の卵とじ	鶏肉 高野豆腐 卵 玉葱 人参 干し椎茸 ニラ 油 砂糖 醤油 スキムミルク 煮干し	小松菜の磯和え	小松菜 人参 もやし 刻み海苔 砂糖 醤油	オレンジ	南瓜ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 南瓜 豆乳 スキムミルク バター
17	水		リンゴ 牛乳		鮭のごま味噌焼き	鮭 塩こしょう 味噌 砂糖 みりん ごま	★コールスローサラダ	キャベツ 切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク	ミニトマト	そぼろおにぎり 麦茶	米 鶏ミンチ 生姜 人参 いんげん 砂糖 醤油
18	木		ヨーグルト 麦茶		さつま芋グラタン	鶏肉 さつま芋 玉葱 人参 しめじ グリンピース 小麦粉 バター 牛乳 スキムミルク コンソメ 塩こしょう 粉チーズ	昆布煮	刻み昆布 人参 油揚げ いんげん 砂糖 醤油 煮干し	みかん	フレンチトースト 牛乳	食パン 卵 牛乳 砂糖 バター
19	金		ちりめん 牛乳		★筑前煮	鶏肉 人参 ごぼう れんこん 生椎茸 こんにゃく 里芋 厚揚げ いんげん 砂糖 醤油 みりん 酒	野菜のかぼす和え	胡瓜 人参 コーン缶 わかめ ちくわ 砂糖 醤油 かぼす果汁 ごま	バナナ	きなこ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス きなこ 小豆缶 牛乳 スキムミルク
20	土		オレンジ 麦茶		マカロニ入りポトフ	マカロニ ウインナー ベーコン 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 キャベツ コンソメ 醤油 パセリ	ブロッコリーソテー	ブロッコリー 玉葱 人参 コーン缶 油 砂糖 醤油	チーズ	菓子 牛乳	菓子
22	月		バナナ 牛乳		大根麻婆豆腐	豚ミンチ 豆腐 大根 生姜 ニンニク 玉葱 人参 干し椎茸 葱 ごま油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 片栗粉	ひじきナムル	ひじき 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	みかん	★お好みごはん 麦茶	米 卵 ニラ ちりめん チーズ 油
24	水		リンゴ 麦茶		ポパイオムレツ	卵 鶏ミンチ ほうれん草 玉葱 人参 しめじ 油 塩こしょう スキムミルク ケチャップ	めかぶ納豆	納豆 めかぶ 人参 砂糖 醤油 かつお節 ごま	ミニトマト	スイートポテトクッキー 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー さつま芋 バター 砂糖 牛乳 スキムミルク
25	木		オレンジ 牛乳		豚肉の生姜焼き	豚肉 生姜 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン 油 砂糖 醤油 みりん 酒	春雨の酢の物	春雨 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま	バナナ	カルシウムラスク 牛乳	食パン バター 粉チーズ スキムミルク 青のり ごま
26	金		ヨーグルト 麦茶		ビーンズカレー	牛肉 大豆 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 小松菜 油 カレールー スキムミルク	和風サラダ	レタス 胡瓜 人参 コーン缶 わかめ ツナ缶 砂糖 醤油 酢 油	リンゴ	マーブルケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 卵 バター 砂糖 スキムミルク ココア
27	土		バナナ 牛乳		焼きそば	豚肉 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン ごま油 中華麺 ソース かつお節 青のり	青梗菜と卵のスープ	青梗菜 卵 玉葱 人参 えのき 鶏がらスープの素 醤油	みかん	菓子 牛乳	菓子
29	月		リンゴ 麦茶		★鱈フライ オーロラソース	鱈 塩こしょう 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ マヨネーズ	ひじきの白和え	ひじき 人参 こんにゃく ほうれん草 豆腐 味噌 砂糖 醤油 ごま	ミニトマト	ふんわりきなこ 牛乳	麩 バター きなこ 砂糖
30	火		ちりめん 牛乳		南瓜のそぼろ煮	鶏ミンチ 南瓜 玉葱 人参 干し椎茸 糸こんにゃく 厚揚げ いんげん 砂糖 醤油 煮干し	胡瓜とわかめの酢の物	胡瓜 わかめ 人参 キャベツ かまぼこ 砂糖 醤油 酢 ごま	バナナ	田舎おにぎり 麦茶	米 大根葉 油揚げ 油 砂糖 醤油 ごま

☆は、かみかみメニューです

※材料などの都合で変更することがあります