

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<br>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<br>麦茶   |         | ★鶏肉の<br>マーメイド焼き            | 鶏肉 マーメイドジャム 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<br>牛乳     | 蒸しパンミックス バナナ 牛乳 スキムミルク                  |
| 2  | 火 |            | 梨<br>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<br>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<br>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<br>牛乳     | マカロニ きなこ 砂糖 塩                           |
| 5  | 金 |            | バナナ<br>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<br>麦茶      | 米 塩昆布 醤油 かつお節 ごま                        |
| 6  | 土 |            | リンゴ<br>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<br>牛乳          | 菓子                                      |
| 8  | 月 |            | 梨<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>牛乳      | 麩 ごま油 青のり 塩                             |
| 11 | 木 |            | バナナ<br>麦茶   |         | 緑黄色野菜の彩りシチュー<br>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 ブロッコリー 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<br>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<br>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<br>麦茶  | 米 ゆかり チーズ                               |
| 13 | 土 |            | チーズ<br>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<br>牛乳          | 菓子                                      |
| 15 | 月 |            | 梨<br>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<br>牛乳      | いりこ 大豆 砂糖 醤油 ごま                         |
| 16 | 火 |            | バナナ<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>牛乳    | 食パン 卵 牛乳 砂糖 バター                         |
| 19 | 金 |            | ちりめん<br>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<br>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<br>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<br>牛乳          | 菓子                                      |
| 22 | 月 |            | バナナ<br>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<br>麦茶     | 米 卵 ニラ ちりめん チーズ 油                       |
| 24 | 水 |            | リンゴ<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>牛乳          | 菓子                                      |
| 29 | 月 |            | リンゴ<br>麦茶   |         | ★鱈フライ<br>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<br>牛乳     | 麩 バター きなこ 砂糖                            |
| 30 | 火 |            | ちりめん<br>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<br>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