

# 令和2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            |   |
| 2     | 月 |            | ヨーグルト<br>麦茶 |    | 豆腐ハンバーグ           | 合挽ミンチ 豆腐 玉葱 人参 ピーマン 卵 パン粉<br>塩こしょう ケチャップ ソース                   | 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<br>かぼす果汁 ごま       | オレンジ  | きなこホットケーキ<br>牛乳   | ホットケーキミックス きなこ 小豆缶 豆乳<br>スキムミルク バター       |
| 4     | 水 |            | バナナ<br>牛乳   |    | 鯛の照り焼き            | 鯛 生姜 砂糖 醤油 酒 みりん   | 白菜の煮浸し           | 白菜 人参 しめじ 厚揚げ 油 砂糖 醤油                      | ミニトマト | シュガーラスク<br>牛乳     | 食パン バター グラニュー糖                            |
| 5     | 木 |            | ちりめん<br>牛乳  |    | コーンクリームシチュー       | 鶏肉 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 ブロッコリー バター<br>クリームコーン缶 シチュールー スキムミルク         | ひじきサラダ           | ひじき 胡瓜 人参 コーン缶 カニかま マヨネーズ 醤油<br>スキムミルク     | リンゴ   | 味噌まんじゅう<br>牛乳     | 小麦粉 重曹 卵 味噌 砂糖 牛乳<br>スキムミルク               |
| 6     | 金 |            | オレンジ<br>牛乳  |    | 高野豆腐の中華炒め         | 豚肉 高野豆腐 玉葱 人参 干し椎茸 青梗菜 卵 ごま油<br>鶏がらスープの素 砂糖 醤油 スキムミルク          | ☆切干大根ナムル         | 切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢<br>ごま油          | 梨     | ゆかりチーズおにぎり<br>麦茶  | 米 ゆかり チーズ                                 |
| 7     | 土 |            | リンゴ<br>牛乳   |    | ナポリタン             | ウインナー 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 ピーマン<br>バター スパゲティ麺 ケチャップ ソース 塩こしょう     | コンソメスープ          | 玉葱 人参 えのき じゃが芋 キャベツ 醤油 コンソメ<br>煮干だし パセリ    | チーズ   | 菓子<br>牛乳          | 菓子  |
| 9     | 月 |            | 梨<br>牛乳     |    | 鶏肉のマーマレード焼き       | 鶏肉 マーマレードジャム 醤油 みりん  | 五目納豆             | 納豆 人参 小松菜 たくあん ちりめん 砂糖 醤油 ごま               | ミニトマト | ツナトースト<br>牛乳      | 食パン ツナ缶 玉葱 ピーマン マヨネーズ<br>スキムミルク 粉チーズ      |
| 10    | 火 |            | ヨーグルト<br>麦茶 |    | すき焼き風煮            | 牛肉 人参 ごぼう 大根 えのき じゃが芋 白菜<br>糸こんにゃく 焼き豆腐 葱 油 砂糖 醤油              | 野菜のゆかり和え         | 胡瓜 人参 キャベツ コーン缶 ゆかり 醤油                     | バナナ   | マドレーヌ<br>牛乳       | ホットケーキミックス 卵 砂糖 バター<br>スキムミルク             |
| 11    | 水 |            | リンゴ<br>牛乳   |    | ちりめん入りオムレツ        | 卵 ちりめん 鶏ミンチ 切干大根 玉葱 人参 しめじ 小松菜<br>油 スキムミルク 塩こしょう ケチャップ         | レバー煮             | 鶏レバー 生姜 人参 糸こんにゃく ニラ ごま油 砂糖 醤油             | みかん   | 五平もち<br>麦茶        | 米 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク ごま 油                    |
| 12    | 木 |            | バナナ<br>牛乳   |    | 魚のお好み焼き           | 鯛ミンチ エソミンチ 生姜 玉葱 人参 葱 卵 小麦粉<br>スキムミルク 塩こしょう ソース かつお節 青のり       | 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<br>ごま          | オレンジ  | ふんわりきなこ<br>牛乳     | 麩 きなこ 砂糖 バター                              |
| 13    | 金 |            | チーズ<br>牛乳   |    | 秋野菜カレー            | 豚肉 玉葱 人参 しめじ えのき エリンギ さつま芋<br>ブロッコリー カレールー スキムミルク              | シーザーサラダ          | レタス 胡瓜 人参 コーン缶 ベーコン マヨネーズ 酢<br>スキムミルク 粉チーズ | 梨     | 餃子アップルパイ<br>牛乳    | リンゴ グラニュー糖 バター 餃子の皮 油                     |
| 14    | 土 |            | みかん<br>牛乳   |    | 五目うどん             | 鶏肉 玉葱 人参 しめじ わかめ 葱 うどん麺<br>鶏がらスープの素 砂糖 醤油 煮干だし                 | 青のりポテト           | じゃが芋 粉チーズ 青のり 塩                            | バナナ   | 菓子<br>牛乳          | 菓子  |
| 16    | 月 |            | オレンジ<br>牛乳  |    | 鮭の西京焼き            | 鮭 味噌 マヨネーズ 砂糖 みりん ごま   | 昆布煮              | 刻み昆布 人参 油揚げ いんげん 油 砂糖 醤油<br>煮干だし           | ミニトマト | ☆切干大根おにぎり<br>麦茶   | 米 切干大根 ベーコン 砂糖 醤油 酒 ごま                    |
| 17    | 火 |            | 梨<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<br>厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん 酒          | ☆ちりめんの甘酢和え       | ちりめん 胡瓜 人参 キャベツ 砂糖 醤油 酢 ごま                 | リンゴ   | チーズ蒸しパン<br>牛乳     | 蒸しパンミックス チーズ 牛乳 スキムミルク                    |
| 18    | 水 |            | みかん<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<br>ピーマン 油 ケチャップ コンソメ 砂糖 醤油 スキムミルク | 青梗菜とツナのソテー       | 青梗菜 ツナ缶 人参 しめじ 黄パプリカ 油 砂糖 醤油               | バナナ   | ☆コーンフ레이크ケーキ<br>牛乳 | コーンフ레이크 玄米フ레이크 マシュマロ<br>バター               |
| 19    | 木 |            | ヨーグルト<br>麦茶 |    | 八宝菜               | 豚肉 いか えび 玉葱 人参 筍 干し椎茸 キャベツ 白菜<br>ピーマン ごま油 鶏がらスープの素 醤油 片栗粉      | さつま芋の<br>じゃこきんぴら | さつま芋 ちりめん ごま油 砂糖 醤油                        | オレンジ  | 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<br>青のり ごま             |
| 20    | 金 |            | バナナ<br>牛乳   |    | 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<br>醤油 スキムミルク 煮干だし                 | 小松菜のごま和え         | 小松菜 人参 もやし コーン缶 砂糖 醤油 ごま                   | リンゴ   | やせうま<br>牛乳        | やせうま麺 きなこ 砂糖 塩                            |
| 21    | 土 |            | チーズ<br>牛乳   |    | 焼きそば              | 豚肉 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン ちくわ 中華麺<br>ごま油 ソース かつお節 青のり             | わかめスープ           | わかめ 玉葱 人参 豆腐 葱 鶏がらスープの素 醤油<br>煮干だし         | みかん   | 菓子<br>牛乳          | 菓子  |
| 24    | 火 |            | リンゴ<br>牛乳   |    | ☆鱈の磯辺フライ          | 鱈 塩こしょう 醤油 小麦粉 卵 パン粉 青のり 油                                     | ひじきの白和え          | ひじき 厚揚げ 人参 こんにゃく ほうれん草 味噌 砂糖<br>醤油 ごま      | オレンジ  | チキンライス<br>麦茶      | 米 鶏ミンチ 玉葱 人参 グリンピース 油<br>塩こしょう ケチャップ コンソメ |
| 25    | 水 |            | ヨーグルト<br>麦茶 |    | 鶏肉と大豆の五目煮         | 鶏肉 大豆 高野豆腐 玉葱 人参 刻み昆布 さつま芋<br>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                   | バナナ   | ごまクッキー<br>牛乳      | ホットケーキミックス グラニュー糖 バター<br>牛乳 黒ごま 白ごま       |
| 26    | 木 |            | オレンジ<br>牛乳  |    | 骨太卵焼き             | 卵 牛ミンチ 切干大根 玉葱 人参 しめじ ピーマン 油<br>醤油 スキムミルク 塩こしょう 粉チーズ           | 青菜納豆             | 納豆 青梗菜 人参 もやし 砂糖 醤油 かつお節 ごま                | 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                    |
| 27    | 金 |            | みかん<br>牛乳   |    | 南瓜グラタン            | 鶏肉 南瓜 玉葱 人参 しめじ グリンピース 小麦粉<br>バター 牛乳 スキムミルク コンソメ 塩こしょう 粉チーズ    | カラフルソテー          | ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 人参 厚揚げ ちりめん<br>ごま油 砂糖 醤油  | リンゴ   | きなこサンド<br>牛乳      | 食パン きなこ 砂糖 スキムミルク                         |
| 28    | 土 |            | バナナ<br>牛乳   |    | マカロニ入り<br>ミネストローネ | ウインナー ベーコン 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶<br>キャベツ ピーマン マカロニ ケチャップ コンソメ      | 温野菜サラダ           | ブロッコリー 人参 じゃが芋 マヨネーズ スキムミルク                | チーズ   | 菓子<br>牛乳          | 菓子  |
| 30    | 月 |            | ちりめん<br>牛乳  |    | 大根麻婆豆腐            | 豚ミンチ ニンニク 生姜 豆腐 大根 玉葱 人参 干し椎茸<br>ピーマン 葱 ごま油 味噌 砂糖 醤油 片栗粉       | 三色ナムル            | 小松菜 人参 もやし ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油 ごま               | オレンジ  | 鮭とわかめのおにぎり<br>麦茶  | 米 鮭フレーク わかめ 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