



2020年 11月分献立表



	献立名	材 料 名			午前 おやつ (3歳未満児) 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 月	カレーピラフ チキンナゲット コンソメスープ	米/サラダ油/上白糖/食パン/すりごま/マーガリン	鶏・豚肉挽肉/チキンナゲット/牛乳	小松菜/にんじん/コーン/グリーンピース/チンゲン菜	ビスコ 牛乳 黒ゴマトースト 牛乳
4 水	ご飯 白身魚フライ ゴマ酢和え 味噌汁	米/サラダ油/すりごま/上白糖/みりん	たらフライ/みそ/牛乳	ブロッコリー/もやし/にんじん/小松菜/白菜/コーン	豆乳ウエハース 牛乳 コーンおにぎり 牛乳
5 木	ご飯 豚肉の生姜炒め わかめとささ身のサラダ 味噌汁	米/みりん/サラダ油/いりゴマ/ごま油	豚もも肉/鶏ササミ/ワカメ/みそ/かつお節/牛乳	たまねぎ/ピーマン/しょうが/キャベツ/にんじん/きゅうり/ほうれん草	バナナ 牛乳 おかか焼きおにぎり 牛乳
6 金	ご飯 肉団子の酢豚風 春雨サラダ 中華スープ	米/サラダ油/上白糖/片栗粉/ごま油/春雨/すりごま/みりん	チキンボール/ハム/鶏挽肉/牛乳	たまねぎ/にんじん/たけのこ/しいたけ/ピーマン/コーン/きゅうり/チンゲン菜/ごぼう	ハーベスト 牛乳 とりごぼうおにぎり 牛乳
7 土	ご飯 豆腐の五目揚げ 小松菜の磯和え 味噌汁	米/片栗粉/サラダ油/マヨネーズ/麴/じゃがいも	豆腐/鶏挽肉/ひじき/油揚げ/のり/ワカメ/みそ/ツナ/牛乳	コーン/にんじん/キャベツ/小松菜	ルヴァン 牛乳 ツナコーンおやき 牛乳
9 月	キーマカレー カルシウムサラダ ジョア	米/麦/じゃがいも/サラダ油/上白糖/ホットケーキミックス	鶏・豚肉挽肉/大豆/ちりめんじゃこ/チーズ/ジョア/肉しゅうまい/牛乳	たまねぎ/にんじん/にんじく/しょうが/トマト/キャベツ/きゅうり/ピーマン	ビスコ 牛乳 肉まん 牛乳
10 火	トマトクリームパスタ 花野菜サラダ コンソメスープ	スパゲティ/サラダ油/さつまいも/ホットケーキミックス/上白糖	鶏小間肉/牛乳/チーズ/豆乳	マッシュルーム/たまねぎ/カリフラワー/ブロッコリー/コーン/にんじん/レーズン	白い風船 牛乳 レーズンのケーキ 牛乳
11 水	焼うどん チンゲン菜のお浸し 味噌汁	うどん/サラダ油/みりん/米/ごま	豚もも肉/かつお節/高野豆腐/みそ/油揚げ/牛乳	キャベツ/たまねぎ/にんじん/チンゲン菜/もやし/ねぎ/	豆乳ウエハース 牛乳 おいなりさん 牛乳
12 木	ご飯 鶏の照り焼き ひじきの煮物 味噌汁	米/上白糖/みりん/サラダ油/さつまいも/オレンジジュース/せんべい	鶏もも肉/ひじき/大豆/油揚げ/豆腐/ワカメ/	にんじん/グリーンピース/ミカン缶	マリービスケット 牛乳 みかんゼリー せんべい
13 金	赤飯 ぶりの照り焼き ささ身の磯香和え すまし汁	米/もち米/ごま/上白糖/みりん/サラダ油/麴/小麦粉/マーガリン	ぶり/鶏ササミ/のり/きな粉/牛乳	ほうれん草/にんじん/キャベツ/みつば/	ハーベスト 牛乳 きなこクッキー 牛乳
14 土	ご飯 鮭のコーンマヨ焼き マセドアンサラダ 味噌汁	米/マヨネーズ/サラダ油/じゃがいも/さつまいも/上白糖	鮭/ツナ/油揚げ/ワカメ/かんとん/牛乳	コーン/ブロッコリー/いんげん/にんじん	ルヴァン 牛乳 芋ようかん 牛乳



		献立名	材 料 名			午 前 おやつ (3歳未満児)
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午 後
16	月	カレーピラフ チキンナゲット コンソメスープ	米/サラダ油/上白糖/食パン/すりごま/マーガリン	鶏・豚肉挽肉/チキンナゲット/牛乳	小松菜/にんじん/コーン/グリーンピース/チンゲン菜	ビスコ 牛乳 黒ゴマトースト 牛乳
17	火	ご飯 レンコン入りハンバーグ ほうれん草のごまあえ 味噌汁	米/パン粉/片栗粉/サラダ油/上白糖/すりごま/じゃがいも/マーガリン	豚挽肉/しらす干し/豆腐/みそ/ウインナー/牛乳	れんこん/たまねぎ/大根/しょうが/ほうれん草/ねぎ	白い風船 牛乳 ジャーマンポテト 牛乳
18	水	ご飯 白身魚フライ ゴマ酢和え 味噌汁	米/サラダ油/すりごま/上白糖/みりん	たらフライ/みそ/牛乳	ブロッコリー/もやし/にんじん/小松菜/白菜/コーン	豆乳ウエハース 牛乳 コーンおにぎり 牛乳
19	木	ご飯 豚肉の生姜炒め わかめとささ身のサラダ 味噌汁	米/みりん/サラダ油/いりゴマ/ごま油	豚もも肉/鶏ササミ/ワカメ/みそ/かつお節/牛乳	たまねぎ/ピーマン/しょうが/キャベツ/にんじん/きゅうり/ほうれん草	バナナ 牛乳 おかか焼きおにぎり 牛乳
20	金	ご飯 肉団子の酢豚風 春雨サラダ 中華スープ	米/サラダ油/上白糖/片栗粉/ごま油/春雨/すりごま/みりん	チキンボール/ハム/鶏挽肉/牛乳	たまねぎ/にんじん/たけのこ/しいたけ/ピーマン/コーン/きゅうり/チンゲン菜/ごぼう	ハーベスト 牛乳 とりごぼうおにぎり 牛乳
21	土	ご飯 豆腐の五目揚げ 小松菜の磯和え 味噌汁	米/片栗粉/サラダ油/マヨネーズ/麴/じゃがいも	豆腐/鶏挽肉/ひじき/油揚げ/のり/ワカメ/みそ/ツナ/牛乳	コーン/にんじん/キャベツ/小松菜	ルヴァン 牛乳 ツナのコーンおやき 牛乳
24	火	ケチャップライス 鶏の唐揚げ ハッシュポテト ぶどうゼリー	米/小麦粉/片栗粉/サラダ油/じゃがいも/ゼリーの素	鶏もも肉/ホイップクリーム/ジョア	にんじん/たまねぎ/グリーンピース/しょうが/ブロッコリー	白い風船 牛乳 黒ゴマトースト 牛乳
25	水	焼うどん チンゲン菜のお浸し 味噌汁	うどん/サラダ油/みりん/米/ごま	豚もも肉/かつお節/高野豆腐/みそ/油揚げ/牛乳	キャベツ/たまねぎ/にんじん/チンゲン菜/もやし/ねぎ/	豆乳ウエハース 牛乳 おいなりさん 牛乳
26	木	ご飯 鶏の照り焼き ひじきの煮物 味噌汁	米/上白糖/みりん/サラダ油/さつまいも/オレンジジュース/せんべい	鶏もも肉/ひじき/大豆/油揚げ/豆腐/ワカメ/	にんじん/グリーンピース/ミカン缶	マリービスケット 牛乳 みかんゼリー せんべい
27	金	食パン クリームシチュー ブロッコリーの ツナサラダ	食パン/じゃがいも/サラダ油	鶏小間肉/ツナ	たまねぎ/にんじん/グリーンピース/ブロッコリー/カリフラワー/コーン	ハーベスト 牛乳 きなこクッキー 牛乳
28	土	ご飯 鮭のコーンマヨ焼き マセドアンサラダ 味噌汁	米/マヨネーズ/サラダ油/じゃがいも/さつまいも/上白糖	鮭/ツナ/油揚げ/ワカメ/かんでん/牛乳	コーン/ブロッコリー/いんげん/にんじん	ルヴァン 牛乳 芋ようかん 牛乳
30	月	カレーピラフ チキンナゲット コンソメスープ	米/サラダ油/上白糖/食パン/すりごま/マーガリン	鶏・豚肉挽肉/チキンナゲット/牛乳	小松菜/にんじん/コーン/グリーンピース/チンゲン菜	ビスコ 牛乳 レーズンのケーキ ジョア

