

令和2年11月 献立表

愛隣こども園

日	曜	昼食	10時おやつ(乳児・低年齢児)	3時おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	備考
2	月	ごはん・鯖の香味焼き・エノキ和え・豆腐とお麩のすまし汁・柿	野菜ジュース	牛乳・クッキー	さば 木綿豆腐 焼き竹輪(卵不使用) 普通牛乳	七分づき米 片栗粉 三温糖 ふ、クッキー	野菜ジュース 青ねぎ しょうが にんじん えのきたけ ほうれんそう はくさい たまねぎ かき	
4	水	ごはん・肉じゃが・ちりめんサラダ・みかん	りんご	ジョア(イチゴ)・おかき	牛もも しらす干し 乳酸菌飲料	七分づき米 こめ油 三温糖 じゃがいも 板こんにやく マヨネーズ おかき	りんご にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ カットわかめ みかん	
5	木	お弁当の日		バナナ	ぶどうヨーグルト	ヨーグルト	バナナ	
6	金	ごはん・竹輪磯辺揚げ・小松菜とわかめ華風和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・りんご	☆ふかし芋	牛乳・☆じゃこトースト	焼き竹輪(卵不使用) 鶏卵 木綿豆腐 みそ 普通牛乳 しらす干し プロセスチーズ	さつまいも 七分づき米 薄力粉 こめ油 三温糖 ごま油 じゃがいも 食パン(卵不使用) マヨネーズ	あおのり こまつな りよくとともやし にんじん カットわかめ 青ねぎ えのきたけ りんご	☆手作りおやつ
9	月	ごはん・酢鶏・もやしサラダ・バナナ	ピーチゼリー	牛乳・☆アップルケーキ	鶏ささ身 プレスハム 普通牛乳 鶏卵	七分づき米 じゃがいも 片栗粉 こめ油 三温糖 マヨネーズ 薄力粉	ゼリー たまねぎ にんじん ビーマントマトケチャップ 乾いたけ りよくとともやし キャベツ コーン粒 きゅうり バナナ りんご	☆手作りおやつ
10	火	ごはん・魚のもみじ焼き・ほうれん草ごま和え・豆腐とさつま芋のみそ汁・パイン缶	りんご	ぶどうジュース・ビスケット	かれい 木綿豆腐 みそ	七分づき米 マヨネーズ いらごま 三温糖 さつまいも ビスケット	りんご にんじん ほうれんそう はくさい 青ねぎ カットわかめ ほんしめじ パインアップル缶詰 ぶどうジュース	
11	水	きつねうどん・納豆和え・みかん	☆ふかし芋	☆牛肉ごぼうおにぎり	蒸しかまぼこ 油揚げ 納豆 しらす干し かつお節 牛もも	さつまいも ゆでうどん 三温糖 七分づき米	にんじん 青ねぎ 乾いたけ こまつな りよくとともやし みかん ごぼう	☆手作りおやつ
12	木	ビーフカレー・きゅうりとジャコ酢の物・ゆで卵・りんご	野菜ジュース	カスタードプリン	牛もも しらす干し ゆで卵	七分づき米 じゃがいも こめ油 三温糖 カスタードプリン	野菜ジュース たまねぎ にんじん キャベツ カットわかめ きゅうり りんご	
13	金	ごはん・鮭塩焼き・小松菜のおかか和え・きのこ汁・柿	バナナ	牛乳・パイ	さけ 削り節 木綿豆腐 普通牛乳	七分づき米 三温糖 パイ	バナナ こまつな にんじん りよくとともやし ぶなしめじ えのきたけ しいたけ 青ねぎ だいこん かき	
16	月	ごはん・すき焼き風煮・スパゲッティサラダ・柿	アップルゼリー	牛乳・☆フライドポテト	牛もも 生揚げ プレスハム 鶏卵 普通牛乳	七分づき米 こめ油 三温糖 板こんにやく ふ、マヨネーズ スパゲティフライドポテト	ゼリー にんじん はくさい たまねぎ 青ねぎ きゅうり かき	☆手作りおやつ
17	火	ごはん・白身魚香味フライ・南瓜のごま和え・油揚げと大根のみそ汁・ミックス缶	りんご	ジョア(プレーン)・せんべい	かれい 鶏卵 油揚げ みそ 乳酸菌飲料	七分づき米 薄力粉 パン粉 こめ油 いらごま 三温糖 せんべい	りんご パセリ かぼちゃ さやいんげん 青ねぎ だいこん カットわかめ ほんしめじ みかん缶詰 パインアップル缶詰 白桃缶	
18	水	誕生会 (お楽しみ献立・ケーキ)		☆ふかし芋	ピーチゼリー		ゼリー	☆手作りおやつ
19	木	焼きそば・ニラ卵汁・バナナ	みかん	☆わかめおにぎり	ぶたかた 木綿豆腐 鶏卵	中華めん(卵不使用) こめ油 七分づき米	みかん にんじん ビーマン キャベツ たまねぎ にもやし バナナ わかめごはんのもと	☆手作りおやつ
20	金	ごはん・鯖煮つけ・キャベツのごま酢和え・シューマイ・りんご	野菜ジュース	牛乳・ビスケット	さば みそ 焼き竹輪(卵不使用) ポーク しゅうまい(乳卵不使用) 普通牛乳	七分づき米 三温糖 ごま ビスケット	野菜ジュース しょうが キャベツ きゅうり カットわかめ にんじん りんご	
24	火	ごはん・鯖の照り焼き・土佐和え・油揚げと南瓜のみそ汁・みかん缶	☆ふかし芋	ヨークコア	さわら 削り節 油揚げ みそ ヨーグルト	さつまいも 七分づき米	こまつな にんじん キャベツ りよくとともやし 青ねぎ かぼちゃ カットわかめ ほんしめじ みかん缶詰	☆手作りおやつ
25	水	ロールパン・クリームシチュー・菜種和え・柿	バナナ	☆のりじゃこおにぎり	牛もも 普通牛乳 鶏卵 しらす干し	ロールパン こめ油 じゃがいも いらごま 三温糖 七分づき米 ごま油	バナナ にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり かき あおのり	☆手作りおやつ
26	木	ごはん・高野豆腐の卵とじ・ほうれん草とツナのごま和え・りんご	野菜ジュース	牛乳・☆チーズ蒸しパン	凍り豆腐 鶏卵 まぐろ水煮 普通牛乳 プロセスチーズ	七分づき米 こめ油 三温糖 いらごま ホットケーキミックス(乳卵不使用) 有塩バター	野菜ジュース にんじん 乾いたけ たまねぎ ほうれんそう キャベツ りんご	☆手作りおやつ
27	金	ごはん・鮭のちゃんちゃん焼・マカロニサラダ・バナナ	みかん	牛乳・クッキー	さけ みそ プレスハム 鶏卵 普通牛乳	七分づき米 三温糖 マヨネーズ マカロニ クッキー	みかん キャベツ りよくとともやし たまねぎ にんじん ぶなしめじ きゅうり バナナ	
30	月	ごはん・白菜肉団子スープ・粉ふき芋のじゃこがらめ・柿	バナナ	りんごジュース・せんべい	ぶたひき肉 鶏卵 しらす干し	七分づき米 はるさめ 片栗粉 じゃがいも 三温糖 こめ油 せんべい	バナナ たまねぎ はくさい にんじん ほうれんそう 乾いたけ 青ねぎ かき りんごジュース	

11月 誕生会お楽しみ献立(予定)

- ・わかめごはん
- ・野菜スープ
- ・照り焼きチキン
- ・デザート(年長～年少 ケーキ)
- ・春雨サラダ
- ・(低年齢児～乳児 みかん)

魚のもみじ焼き
4人分

- ・白身魚 4切
- ・酒 少々
- ・塩 少々
- ・人参 1/2本
- ・マヨネーズ 大さじ3

- ①魚に酒、塩をふり下味をつけ、30分程おく。
- ②人参は洗ってすりおろして、マヨネーズを混ぜてソースを作る。
- ③フライパンにアルミ箔などを敷き、魚を並べ、②のソースを乗せ、蓋をし、10分ほど蒸し焼きにする。

南瓜のごま和え
約4人分

- ・かぼちゃ 1/4個
- ・さやいんげん 8本
- ・すりごま 大さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1

- ①かぼちゃは1口程の大きさに切って蒸すかレンジでチンする。
- ②すりごま、砂糖、しょうゆで和えて出来上がり。
※かぼちゃの甘みによって味が変わるので調味料は調整してください。
※園ではさやいんげんを使いますが、ブロッコリーなど、色々な野菜でも合います。