

# 令和 2年度 11月献立表

ひまわりさかえこども園

日	曜日	献立名	3時のおやつ	主要材料名		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
2	月	ごはん フルーツ 豚肉の生姜焼き 豆腐サラダ	ポップコーン いりこ 牛乳	豚肉 豆腐 いりこ 牛乳	米 マヨネーズ ポップコーン	人参 玉葱 ピーマン しめじ エリンギ 生姜 もやし コーン キャベツ 小松菜
4	水	パン フルーツ ハッシュドポーク フレンチサラダ	焼きおにぎり 牛乳	豚肉 牛乳	パン 米	玉葱 人参 しめじ トマト缶 グリーンピース キャベツ 小松菜 コーン
5	木	ごはん フルーツ 白身魚のおろし煮 さつま汁	ちんすこう 牛乳	白身魚 みそ 豆腐 煮干しいりこ 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 さつま芋 こんにゃく 三温糖 片栗粉	大根 人参 葱 玉葱 ごぼう 豆苗
6	金	パン フルーツ 白身魚の黄金焼き 白菜スープ	さつま芋パイ 牛乳	白身魚 牛乳	パン マヨネーズ 餃子の皮 さつま芋	人参 パセリ 玉葱 白菜 豆苗 りんご
7	土	ピビンバ わかめスープ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 わかめ のり 牛乳	米 ごま油	もやし 小松菜 人参 コーン
9	月	ごはん フルーツ 五目炒り豆腐 ウインナーポテトのオープン焼き	プリン 牛乳	豚肉 豆腐 ちくわ ウインナー 牛乳 ホエイパウダー	米 マヨネーズ じゃが芋	人参 玉葱 キャベツ ピーマン コーン パセリ グリーンピース 干しいたけ
10	火	ごはん フルーツ 鯖の塩焼き 切干大根の煮物	カレーパン 牛乳	鯖 油揚げ 豚肉 牛乳	米 じゃが芋 食パン	切干大根 いんげん 人参 干しいたけ 玉葱 グリーンピース
11	水	パン フルーツ 鶏肉のケチャップ煮 柿なます	わかめむすび 牛乳	鶏肉 しらす干し わかめ 牛乳	パン 米 じゃが芋	グリーンピース 人参 玉葱 しめじ 大根 柿
12	木	ごはん フルーツ 肉団子の豆乳汁 キャベツのゆかり和え	ふかし芋 いりこ 牛乳	豚肉 豆乳 白みそ いりこ 豆腐 牛乳	米 さつま芋 片栗粉	生姜 大根 人参 白菜 葱 もやし 干しいたけ しそ キャベツ
13	金	ごはん フルーツ 筑前煮 小松菜のおかかマヨ和え	おからドーナツ 牛乳	鶏肉 昆布 かつお節 豆乳 おから 牛乳	米 じゃが芋 こんにゃく マヨネーズ 米粉 片栗粉	いんげん 干しいたけ 人参 ごぼう 大根 小松菜 キャベツ
14	土	鶏のうま塩ねぎうどん キャベツの甘酢和え フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 牛乳	うどん ごま油	干しいたけ 人参 玉葱 葱 小松菜 キャベツ
16	月	パン フルーツ コロッケ 野菜スープ	ツナマヨむすび 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 マヨネーズ 米	人参 玉葱 グリーンピース パセリ もやし キャベツ
17	火	ごはん フルーツ おでん 和風ポテトサラダ	お麩ラスク いりこ 牛乳	鶏肉 凍り豆腐 金時豆 大豆 青のり いりこ 牛乳	米 こんにゃく じゃが芋 マヨネーズ お麩 マーガリン	いんげん 人参 ごぼう コーン きゅうり
18	水	ごはん フルーツ 白身魚のピザ焼き 春雨スープ	ヨーグルト お茶	白身魚 豚肉 ヨーグルト	米 マヨネーズ 春雨	玉葱 ピーマン 人参 パセリ もやし 豆苗
19	木	ごはん フルーツ 麻婆豆腐 キャベツの土佐漬け	高野豆腐のコロコロ 揚げ(ココア味) 牛乳	豚肉 豆腐 凍り豆腐 かつお節 赤みそ ちくわ 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉	人参 玉葱 もやし レモン ニラ 生姜 干しいたけ キャベツ きゅうり
20	金	塩むすび フルーツ ほうとう風うどん キャベツとわかめの酢の物	クラッカーサンド (あんこ) 牛乳	豚肉 油揚げ みそ わかめ 牛乳	米 うどん クラッカー こしあん	人参 南瓜 白菜 葱 キャベツ コーン 干しいたけ
21	土	中華風混ぜご飯 豆腐のみそ汁 フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 油揚げ みそ わかめ 豆腐 牛乳	米 ごま油	人参 しめじ エリンギ 生姜 いんげん 玉葱 葱 干しいたけ
24	火	ごはん フルーツ 八宝菜 ひじきの甘酢和え	フライドポテト いりこ 牛乳	豚肉 ひじき いりこ 牛乳	米 片栗粉 ごま油 じゃが芋	人参 玉葱 白菜 ピーマン 干しいたけ たけのこ きくらげ キャベツ 小松菜
25	水	ポークカレー 野菜サラダ フルーツ	誕生日ケーキ 牛乳	豚肉 豆乳ホイップ 豆乳 牛乳	米 じゃが芋 米粉 片栗粉 イチゴジャム	玉葱 人参 キャベツ 小松菜 グリーンピース コーン レーズン レモン
26	木	ごはん フルーツ 白身魚のごま焼き 呉汁	フルーツミックスゼリー 牛乳	白身魚 みそ 大豆 煮干しいりこ 寒天 豆腐 牛乳	米 ごま	大根 人参 豆苗 レモン フルーツミックスジュース 干しいたけ
27	金	パン フルーツ ささみフライ 洋風スープ	きつねむすび 牛乳	鶏肉 ウインナー 油揚げ 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 米 ごま	玉葱 セロリ キャベツ 人参 豆苗
28	土	ナポリタン 粉ふき芋 フルーツ	お菓子 牛乳	ウインナー 牛乳	スパゲティ じゃが芋	人参 ピーマン 玉葱 しめじ トマト缶 パセリ
30	月	ごはん フルーツ 大根の中華風そぼろ煮 ごぼうサラダ	じゃが芋のおやき 牛乳	豚肉 生揚げ 牛乳	米 春雨 ごま油 片栗粉 マヨネーズ じゃが芋	人参 大根 生姜 ニラ 白菜 キャベツ 小松菜 ごぼう コーン 干しいたけ

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。

遠足  
(幼児)

誕生日会