

# 令和2年 11月 給食献立表

ひまわりいしうち保育園

日 曜	黄	献立名	主要材料		
			〔卵〕 血や肉になる	〔置〕 熱や力になる	〔緑〕 体の調子を整える
2 月	ごはん	スパニッシュオムレツ 豆乳スープ フルーツ	卵 ベーコン チーズ 牛乳 ベーコン 豆乳	じゃがいも	ほうれん草 人参 玉ねぎ ケチャップ キャベツ 玉ねぎ フルーツ
	☆	白玉ポンチ・牛乳	牛乳	白玉粉	黄桃缶 みかん缶 パイン缶
4 水	ごはん	ぶりのごまみそ焼き ブロッコリー けんちん汁 フルーツ	ぶり みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	砂糖 ごま 油	ブロッコリー 大根 人参 ごぼう 葉ねぎ フルーツ
	☆	おふラスク・牛乳	牛乳	おつゆ麩 バター 砂糖	
5 木	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください。)				
	☆	ヨーグルト・いりこ	ヨーグルト いりこ		
6 金	ごはん	チキン南蛮 ほうれん草のごま和え ミックス豆のスープ フルーツ	鶏ささみ 卵 ちりめん ベーコン ミックス豆	かたくり粉 米粉 砂糖 油 マヨネーズ ごま 砂糖	きゅうり パセリ ほうれん草 人参 人参 玉ねぎ セロリ パセリ フルーツ
	☆	おにぎり・牛乳	牛乳	米	
7 土	ごはん	ちゃんぽんめん ウインナー フルーツ	かまぼこ えび 豚肉 ウインナー	中華麺 油	人参 玉ねぎ 葉ねぎ キャベツ フルーツ
	☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
9 月	ごはん	しらすとチーズの春巻き レバニラ炒め むらくもスープ フルーツ	チーズ ちりめん 鶏レバー 卵	春巻きの皮 油 砂糖	ほうれん草 生姜 玉ねぎ 人参 ニラ 玉ねぎ 人参 パセリ フルーツ
	☆	みかんゼリー・牛乳	牛乳	ゼリーの素	みかん缶
10 火	ごはん	白身魚のピカタ 塩枝豆 キャベツのスープ フルーツ	白身魚 卵 粉チーズ 枝豆 ベーコン わかめ	小麦粉	パセリ キャベツ 人参 葉ねぎ フルーツ
	☆	黒糖ラスク・牛乳	牛乳	フランスパン 黒糖 バター	
11 水	ごはん	吉野煮 小松菜のおひたし フルーツ	鶏もも肉 生揚げ ちりめん かつお節	じゃがいも 砂糖	大根 人参 いんげん 小松菜 人参 フルーツ
	☆	お好み焼き・牛乳	卵 ハム 青のり 牛乳	小麦粉	キャベツ 葱 コーン
12 木	ごはん	麻婆豆腐 ブロッコリーの和風マヨネーズ和え フルーツ	豆腐 合いびき肉 みそ ちくわ ひじき ツナ	かたくり粉 油 砂糖 ごま マヨネーズ 砂糖	人参 玉ねぎ えのき 葉ねぎ ブロッコリー フルーツ
	☆	フレンチトースト・牛乳	卵 牛乳	食パン バター 砂糖	
13 金	ごはん	ビーフシチュー フレンチサラダ フルーツ	牛肉 ハム	じゃがいも 油 ビーフシチューの素 油 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース しめじ 人参 きゅうり コーン キャベツ フルーツ
	☆	ギョーザピザ・牛乳	チーズ ウインナー 牛乳	餃子の皮	ピーマン コーン ケチャップ
14 土	ごはん	炒めビーフン いんげんのごま和え フルーツ	ちくわ 豚肉	ビーフン 砂糖 油 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ 干しいたけ ピーマン 豆苗 いんげん 人参 フルーツ
	☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
16 月	ごはん	さんまのかば焼き 大根なます みそ汁 フルーツ	さんま わかめ ちりめん みそ 油揚げ	小麦粉 油 砂糖 かたくり粉 ごま 砂糖	大根 人参 白菜 人参 葱 フルーツ
	☆	クラッカーサンド・牛乳	ハム チーズ 牛乳	クラッカー いちごジャム	きゅうり
17 火	ごはん	八宝菜 太もやしと油揚げの酢の物 フルーツ	豚肉 うずら卵 えび 油揚げ	かたくり粉 砂糖 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン コーン 干しいたけ えのき もやし フルーツ
	☆	ココアプリン・牛乳	牛乳	ココアプリンの素	
18 水	ごはん	牛肉の甘辛煮 チンゲン菜としらすのごま和え フルーツ	牛肉 ちりめん	里芋 砂糖 砂糖 ごま	生姜 人参 しめじ いんげん チンゲン菜 人参 フルーツ
	☆	あべかわマカロニ・牛乳	きなこ 牛乳	マカロニ 砂糖	

※

※