

# 2020年11月予定献立表

## 緑丘保育園

曜日	昼食	材料名	0歳児対応	3時のおやつ	延長のおやつ	夕食	
月	2 16	さばのみぞれ煮 三色野菜のお浸し 黄菊ごはん 豆腐とわかめの味噌汁	サバ・片栗粉・なたね油・大根・かつおだし・醤油・酒 キャベツ・きゅうり・にんじん・削り節・醤油・かつおだし 精白米・胚芽米・黄菊・塩・酒 豆腐・塩蔵わかめ・玉葱・青菜・味噌・煮干し	とろみつき 野菜ゆで	スイートポテト さつまいも・素精糖・牛乳・バター	塩パン 塩パン(たまごなし)  麦茶	煮込みハンバーグ・カリフラワーサラダ 牛ひき・豚ひき・玉葱・パン粉・かつおだし・塩・なたね油・ケチャップ・ソース・片栗粉 カリフラワー・きゅうり・にんじん・アレルギー用マヨネーズ・塩 塩パン・スープ
火	17	酢豚 ブロッコリーのナムル ごはん かぼちゃ豆乳味噌汁	0,1歳児)豚ひき・玉葱・パン粉・塩・かつおだし 2歳児～)豚肉・醤油・酒 玉葱・ピーマン・人参・干し椎茸・たけのこ・かつおだし・ ブロッコリー・醤油・かつおだし・ごま油 バインアップル缶・米酢・素精糖・ケチャップ・醤油・片栗粉 精白米・胚芽米 かぼちゃ・玉葱・塩蔵わかめ・味噌・煮干し・豆乳	肉団子(ゆで) 野菜ゆで	マカロニきなこと マカロニ・きな粉・素精糖・塩	黒糖ラスク 食パン(卵なし)・バター・黒糖	豆腐のあんかけ・キャベツのごま和え 豆腐・薄力粉・なたね油・豚ひき・干し椎茸・長葱・にんじん・素精糖・醤油・片栗粉 キャベツ・にんじん・ごま・素精糖・醤油
水	4 18	鮭のタンドリー風 ひじきのサラダ カイザーロール ブロッコリー野菜スープ	生鮭・ヨーグルト・ケチャップ・醤油・カレー粉・にんにく・パン粉 ひじき・醤油・きゅうり・にんじん・鶏ささみ・塩・マヨネーズ・オリーブ油・米酢 カイザーロール(卵なし) ブロッコリー・玉葱・にんじん・塩・かつおだし	とろみつき 野菜ゆで	栗赤飯 精白米・胚芽米・もち米・小豆・ごま・塩・栗甘露煮	やきいも さつまいも	鶏南蛮うどん・さつまいもと昆布の煮物 干しうどん・鶏肉・長葱・にんじん・青菜・醤油・塩・かつおだし さつまいも・刻み昆布・みりん・砂糖・醤油
木	5 19	切干卵焼き なます風サラダ 菜飯 白菜の味噌汁	切干大根・ひじき・鶏ひき・にんじん・長葱・卵・なたね油・醤油・塩・かつおだし だいこん・にんじん・きゅうり・しらす・なたね油・米酢・塩・はちみつ・ごま油 精白米・胚芽米・青菜・塩・酒 白菜・油揚げ・人参・塩蔵わかめ・青菜・味噌・煮干し	とろみつき 野菜茹で	ポンデケージョ 白玉粉・牛乳・パルメザンチーズ・なたね油	ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり	魚の味噌煮・にんじんとしらすの炒め煮 魚・味噌・素精糖・醤油・生姜・酒・かつおだし にんじん・しらす・なたね油・ みりん・醤油
金	6 20	五目鶏ごはん 豚レバーのカレー炒め さつまいもオレンジジュース煮 麩と青菜のすまし汁	精白米・胚芽米・鶏肉・にんじん・ごぼう・油揚げ・糸こんにゃく・いんげん・塩・醤油 豚レバー(0,1歳児鶏レバー)・生姜・醤油・なたね油・玉葱・ニラ・カレー粉・醤油 さつまいも・みかんストレートジュース・水・はちみつ 麩・ほうれん草・シイタケ・塩・醤油・豆腐・かつおだし	鶏ひき	クリームサンド 食パン(卵なし)・生クリーム・上白糖・みかん缶・ 桃缶	桜海老ごはんおにぎり 精白米・胚芽米・桜海老・油揚げ・ごま・ 醤油・塩	魚の焼肉だれ・キャベツの塩昆布和え 魚・薄力粉・片栗粉・なたね油・にんにく・醤油・みりん・素精糖・ゴマ油・ごま キャベツ・塩昆布・にんじん
土	7 21	煮込みうどん かぶの煮物 フルーツポンチ	干しうどん・豚ひき・ごぼう・白菜・人参・シイタケ・長葱・青菜・醤油・塩 かぶ・青菜・にんじん・生揚げ・素精糖・みりん・醤油 みかん缶・もも缶・バインアップル缶・上白糖・水・干しぶどう		パン・小魚 ソフトフランス生地/バターロール生地パン 食べる小魚(醤油・砂糖・ごま)		
月	9 30	チキンカレー ほうれんそうのナムル わかめと大根のスープ	精白米・胚芽米・鶏肉・じゃが芋・にんじん・ピーマン・しめじ・なたね油・塩・バター・薄力粉・カレー粉・醤油・ソース・ケチャップ・牛乳 ほうれんそう・醤油・ごま油・かつおだし・ごま 塩蔵わかめ・大根・にんじん・青菜・ごま・塩・醤油		きなこラスク 食パン(卵なし)・マーガリン・素精糖・きな粉	焼きおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・ごま・醤油・みりん	魚の塩焼き・高野豆腐の煮物 魚・塩 高野豆腐・にんじん・干し椎茸・いんげん・素精糖・醤油・みりん・塩
火	10 24	豆腐のカレー煮 さつまいもの天ぷら ごはん 納豆汁	豆腐・豚ひき・玉葱・にんじん・干し椎茸・ピーマン・なたね油・カレー粉・塩・醤油・みりん さつまいも・薄力粉・卵・油 精白米・胚芽米 納豆・白菜・にんじん・長葱・さといも・ほうれんそう・味噌		アップルケーキ 薄力粉・なたね油・上白糖・ベーキングパウダー・ りんご・干しぶどう・塩・豆乳・全粒粉	和風ラスク 食パン(卵なし)・マーガリン・ごま・青のり	鶏肉のごま味噌焼き・白菜と油揚げのおかか和え 鶏肉・味噌・醤油・酒・素精糖・ごま・なたね油 白菜・にんじん・油揚げ・削り節・醤油
水	11 25	豚肉のトマトソース煮 里芋とブロッコリーの和風サラダ にんじんパン かぶのクリームスープ	0,1歳児)豚ひき・片栗粉・玉葱・塩・水 2歳児～)豚肉 セロリー・玉葱・トマト缶・パセリ・ケチャップ・塩・マッシュルーム缶・なたね油 里芋・にんじん・ブロッコリー・醤油・削り節・海苔・醤油 人参パン(卵なし) かぶ・青菜・にんじん・玉葱・カリフラワー・塩・牛乳・豆乳・かつおだし	肉団子 野菜ゆで 食パンつき	大豆ごはん 精白米・胚芽米・大豆・にんじん・しらす・塩昆布・ 醤油・酒	じゃがバター じゃがいも・バター・塩・青のり	味噌煮込みうどん・じゃがバター 干しうどん・鶏肉・生揚げ・キャベツ・長葱・人参・シイタケ・青菜・酒・味噌
木	12 26	サンマの塩焼き・大根おろし ほうれんそうと黄菊和え ごはん 豚汁	サンマ・塩 だいこん・醤油 ほうれんそう・黄菊・醤油・削り節 精白米・胚芽米 豚ひき・大根・にんじん・こんにゃく・長葱・青菜・味噌・煮干し	とろみつき	さつまいもチーズもち さつまいも・片栗粉・とろけるチーズ・マーガリン	クリームチーズパン クリームチーズパン(卵なし)	ポークビーンズ・コールスローサラダ 豚肉・玉葱・大豆缶・にんじん・グリーンピース・なたね油・トマトピューレ・ケチャップ・ ソース・塩 キャベツ・コン・にんじん・きゅうり・なたね油・米酢・塩
金	13 27	ぶりの南部焼き 牛肉とごぼうの味噌金平 ごはん 呉汁	ぶり・醤油・みりん・ごま 牛肉・ごぼう・にんじん・いんげん・糸こんにゃく・味噌・素精糖・醤油・ごま油 精白米・胚芽米 大豆・玉葱・かぼちゃ・青菜・味噌・かつおだし	とろみつき 牛ひき	中華風うどん 干しうどん・かつおだし・豚ひき・長葱・塩・醤油・白菜・ きくらげ・にんじん	生姜ごはんおにぎり 精白米・胚芽米・生姜・油あげ・人参・ 酒・醤油・塩	高野豆腐のオランダ煮・わかめときゅうりの酢の物 高野豆腐・片栗粉・油・にんじん・素精糖・醤油・味噌・かつおだし 塩蔵わかめ・きゅうり・米酢・上白糖・醤油・塩
土	14 28	けんちんうどん かぼちゃサラダ ゼリー	干しうどん・豚ひき・だいこん・にんじん・ごぼう・里芋・長葱・青菜・ごま油・味噌 かぼちゃ・きゅうり・干しぶどう・米酢・なたね油・塩 100%ストレートジュース・水・素精糖・アガー		ラスク・チーズ ソフトフランスパン/バターロールパン・マーガリン・ 素精糖 ーロチーズ	< 今月のお知らせ > 今月は、先月お知らせしたとおり、さんまが出ます。幼児は自分で骨をとって食べることに挑戦するので、おうちでもぜひ、骨付き魚の食べ方を教えてあげてください。(毎年丸かじりしようとする子もいます)	しょうがごはん・すまし汁

\* 乳児)エネルギー447kcal たんぱく質17.6g 脂質14.2g \* 幼児)エネルギー584kcal たんぱく質22.6g 脂質18.6g  
\* 0才児クラスのみ 9時30分おやつの牛乳(豆乳)があります。\* 3時の牛乳は豆乳入りです \* 材料の関係で献立が変更になることもあります。