

# 11月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

令和2年11月

※赤色で表示されている献立、食材はアレルギー原因食品(卵)が含まれるものです。

(作成者) 栄養士 桑江正子

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり	日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
2月	ご飯 みそ汁(玉葱、えのき) すき焼き風煮物 きゅうりとわかめの酢の物 納豆 フルーツ	サーターアンダギー 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 牛肉 島豆腐 しらす干し シーチキン 納豆 卵 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 しらたき 三温糖 小麦粉 油	たまねぎ えのき 長ねぎ はくさい こまつな にんじん きゅうり わかめ オレンジ	17日	ご飯 みそ汁(豆腐、長ねぎ) 魚フライ キャベツのワカメ和え 納豆 フルーツ	蒸しイモ 小魚 ミルク 脱脂乳	島豆腐 みそ 白身魚 卵 納豆 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ さつまいも	長ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん みかん
3日	<b>文化の日</b>					18日	ご飯 ポトフ風スープ ハンバーグ(きのこソース) ブロッコリーサラダ 納豆 フルーツ	ぜんざい 小魚 麦茶	ソーゼージ 合挽ミンチ シーチキン 納豆 金時豆 いりこ	米 じゃがいも パン粉 マーガリン 押麦 粉黒糖	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ カットトマト ブロッコリー トマト コーン オレンジ
4日	肉うどん ゆで卵 大豆サラダ チーズ フルーツ	菜めしおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 卵 水煮大豆 シーチキン チーズ いりこ	うどん 三温糖 マヨネーズ 米	長ねぎ にんじん ブロッコリー トマト バナナ	19日	ご飯 みそ汁(葱、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	フレンチトースト 小魚 飲むヨーグルト	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 牛乳 卵 いりこ 脱脂乳	米 おつゆ 板こんにやく じゃがいも マーガリン 食パン 三温糖	ねぎ 昆布 ごぼう にんじん だいこん いんげん りんご
5日	炊き込みご飯 みそ汁(豆腐、なめこ) 蕎麦チャンプルー きゅうりのゆかり和え フルーツ	ミルクスコーン 小魚 ミルク 脱脂乳	シーチキン 島豆腐 みそ 豚肉 脱脂乳 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 マーガリン 串巻 白ごま ホットケーキ ミックスマーガリン 油 三温糖	にんじん しいたけ ひじき ねぎ キャベツ もやし いら きゅうり なめこ みかん レーズン	20日	あわご飯 鶏汁 きびなごの唐揚げ ひじきの煮物 塩ごまきゅうり フルーツ	小松菜ケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 みそ きびなご 豚ひき肉 水煮大豆 油揚げ 卵 牛乳 いりこ 脱脂乳	米 もちきび 小麦粉 油 三温糖 白ごま ごま油 ホットケーキ ミックスマ	だいこん ねぎ ひじき ごぼう にんじん いんげん きゅうり みかん こまつな
6日	ご飯 みそ汁(大根、ねぎ) トンカツ 具だくさんサラダ 納豆 フルーツ	ジャムサンド 小魚 飲むヨーグルト	みそ 豚ヒレ 納豆 いりこ 脱脂乳	米 小麦粉 パン粉 油 三温糖 黒ゴマ 食パン	だいこん ねぎ わかめ トマト もやし きゅうり にんじん たまねぎ りんご いちごジャム	21日	沖繩そば(三枚肉) フルーツ	クラッカー 麦茶	三枚肉	沖繩そば 三温糖	ねぎ バナナ
7日	もずく丼 みそ汁(葱、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	サブシ 麦茶	豚ひき肉 みそ	米 三温糖 片栗粉 おつゆ	もずく にんじん ピーマン コーン わかめ きゅうり オレンジ	23日					
9日	きのこカレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	ちんびん 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 卵 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 じゃがいも 白ごま 小麦粉 粉黒糖 油	たまねぎ にんじん ナス しめじ えのき カットトマト わかめ きゅうり バナナ	24日	ビビンバ ゆ豆腐 トマトのしらす和え フルーツ	手天ぶら 小魚 麦茶	牛肉 ゆ豆腐 しらす干し いりこ	米 三温糖 ごま油 白ごま さつまいも 小麦粉 油	にんじん もやし ごまつな ねぎ トマト オレンジ
10日						タンナファクルー 小魚 麦茶	いりこ				
11日	麦ご飯 中身汁 鯖のみそ煮 春雨サラダ 納豆 フルーツ	ポテトフライ 小魚 ミルク 脱脂乳	中身 さば みそ 納豆 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 押麦 切りこんにやく 三温糖 ほろさめ ごま油 じゃがいも 油	ねぎ しいたけ きゅうり わかめ にんじん みかん	26日	ご飯 みそ汁(南瓜、長ねぎ) クレープイリチー ほうれん草の白和え フルーツ	たまごサンド 小魚 飲むヨーグルト	みそ 三枚肉 島豆腐 卵 いりこ 脱脂乳	米 切りこんにやく 三温糖 食パン マーガリン マヨネーズ	かぼちゃ ねぎ 刻み昆布 切干しいたけ にんじん ほうれん草 みかん きゅうり
12日	ご飯 ゆ豆腐 照り焼きチキン 人参しりしり きゅうりのおかか和え フルーツ	揚げパン 小魚 ミルク 脱脂乳	ゆ豆腐 鶏肉 卵 シーチキン しらす干し 糸かつお きな粉 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 押麦 三温糖 片栗粉 超熟ロール 油	ねぎ にんじん たまねぎ いら きゅうり りんご	27日	赤飯、イナムドッチ 揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物、フルーツ	ベイクド チーズケーキ 小魚 カルピス	きさげ グレー カスタード 島豆腐 ちくわ しらす干し シーチキン クリームチーズ 卵 生クリーム いりこ	米 切りこんにやく 油 三温糖 黒ゴマ ごま油 小麦粉 ホットケーキ ミックスマ	しいたけ たけのこ ごぼう にんじん きゅうり りんご 食卓レモン
13日	ご飯 みそ汁(豆腐、わかめ) 焼肉 ポテトサラダ 納豆 フルーツ	かき揚げ 小魚 麦茶	島豆腐 みそ 豚肉 卵 納豆 イカ いりこ	米 三温糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ 小麦粉 油	わかめ にんじん きゅうり りんご オレンジ たまねぎ いら	28日	鶏丼 みそ汁(葱、わかめ) きゅうりの甘酢漬 フルーツ	せんべい 麦茶	鶏肉 みそ	米 三温糖 おつゆ	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース わかめ きゅうり オレンジ
14日						アーサ汁 豚レバーもやし炒め キャベツのマヨ和え 納豆 フルーツ	大学いも 小魚 ミルク 脱脂乳	島豆腐 豚レバー シーチキン 納豆 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 マヨネーズ さつまいも 油 粉黒糖 三温糖 黒ゴマ	あおさ たまねぎ もやし にんじん いら キャベツ コーン バナナ	
16日	三色丼 みそ汁(豆腐、冬瓜) スライストマト フルーツ	アップルパイ 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏ひき肉 卵 島豆腐 みそ いりこ 牛乳 脱脂乳	米 三温糖 油 ごま油 パイシート	ほうれん草 とうがん トマト バナナ りんご 食卓レモン レーズン	★食欲をそそるソースレシピ★ 《材料(大人2人、子ども2人分)》 ・ケチャップ…9g(約小さじ1.5) ・ウスターソース…9cc(約小さじ1.5) ・砂糖…9g(約小さじ1) ・醤油…6cc(約小さじ1) ・水…18cc(約小さじ1) ・おろしにんにく…適量					

- あか …… 血や肉、骨をつくる
- きいろ …… 力や熱となる
- みどり …… 体の調子を整える



※ 材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。  
※おやつは脱脂乳はつぼみ組～さくら組、ミルク(牛乳)はひまわり組～年長組への提供となります。

《作り方》  
①調味料を全て鍋に入れ、混ぜ合わせる。  
②弱火にかけ、沸騰させない程度に加熱する。  
・にんにくの香りが食欲をそそるソースです。保育園ではレバーフライや鶏のから揚げに絡めて提供しています。子どもも大人もやみつきになる味です。玉葱やきのこ類を加えてハンバーグや白身魚にかけてもいいかと思ひます。ぜひご家庭でも試してみてください◎