

2020年 11月 献立表【幼児食】

* 補食(時間外おやつ)・・・おせんべいやパンとジュースを出しています。

金沢八景保育園

日付	曜日	朝おやつ		主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	午後おやつ	
		乳児	幼児								
2	月	牛乳	牛乳	ごはん (精白米)	鶏肉とじゃが芋のみそバター煮 (鶏もも肉、じゃが芋、パセリ粉、みそ、コンソメ、砂糖、酒、バター)	焼きなすのしょうが漬け (なす、めんつゆ、しょうが、かつお節)	塩昆布ナムル (にんじん、大根、塩昆布、にんにく、ごま油)	スープ (ブロッコリー、いりごま、コンソメ)		わかめラーメン、麦茶 (中華めん、わかめ、長ねぎ、にんにく、鶏がら、塩、オイスターソース)	
3	火	文化の日									
4	水	牛乳		ごはん (精白米)	ちくわのナポリタン風炒め (ちくわ、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、スキムミルク、油)	高野豆腐の煮物 (高野豆腐、にんじん、しょう油、みりん、砂糖)	チョレギサラダ (サニーレタス、水菜、刻みのり、みそ、しょう油、砂糖、酢、ごま油)	すまし汁 (ほうれん草、えのき、しょう油、塩)		高菜ごはん、麦茶 (精白米、高菜漬け、白いりごま、しょう油、砂糖)	
5	木	牛乳		ごはん (精白米)	肉豆腐 (豚肩肉、木綿豆腐、長葱、人参、しょう油、みりん、砂糖、油)	こんにゃくの塩炒め (糸こんにゃく、あさつき、鶏がら、にんにく、ごま油)	もずく酢 (もずく、もやし、しょう油、酢、砂糖)	みそ汁 (ごぼう、わかめ、みそ)		クッキー、牛乳 (ホットケーキミックス、スキムミルク、ヨーグルト、粉チーズ、マーメイドジャム、油)	
6	金	牛乳 プルーン		ごはん (精白米)	かじきのムニエル (かじき、小麦粉、塩、バター)	ひじきの炒め物 (ひじき、ごぼう、鶏がら、油)	小松菜のごま和え (小松菜、にんじん、白すりごま、しょう油、砂糖)	みそ汁 (キャベツ、玉ねぎ、みそ)		渋栗あんぱん、牛乳	
7	土	牛乳	牛乳	ハヤシライス (精白米、豚肩肉、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、中華あじ、スキムミルク、油)			コロコロきゅうり (きゅうり、ゆかり)		りんご	納豆ピザ、牛乳 (餃子の皮、ひきわり納豆、しょう油、ピザ用チーズ)	
9	月	牛乳 プルーン	牛乳	ごはん (精白米)	豚肉のみそ炒め (豚肩肉、白菜、ピーマン、酒、しょうが、みそ、中華あじ、砂糖、油)	さつま芋のオープン焼き (さつま芋)	ほうれん草のおかか和え (ほうれん草、もやし、かつお節、しょう油、砂糖)	スープ (わかめ、コーン缶、白いりごま、鶏がら)		焼きうどん、麦茶 (うどん、鶏ひき肉、にら、にんじん、鶏がら、中濃ソース、ウスターソース、油)	
10	火	牛乳		ごはん (精白米)	さけの塩焼き (さけ、酒、塩)	かぶとまいたけの煮物 (かぶ、かぶの葉、まいたけ、しょう油、砂糖、みりん)	ビーンズサラダ (胡瓜、モックズビーンズ缶、ハム、にんじん、マヨネーズ、スキムミルク、しょう油)	みそ汁 (小松菜、玉ねぎ、みそ)		オニオンブレッド、牛乳	
11	水	牛乳		ごはん (精白米)	ポテトオムレツ (卵、じゃが芋、ブロッコリー、スキムミルク、中華あじ、チーズ、ケチャップ、油)	キャベツのコンソメ煮 (キャベツ、にんじん、ツナ缶、コンソメ)	ごぼうのマリネ (ごぼう、玉ねぎ、レモン汁、塩、砂糖、パセリ粉、オリーブ油)	すまし汁 (麩、水菜、しょう油、塩)		和風ガーリックライス、麦茶 (精白米、ひじき、梅干し、にんにく、オイスターソース、鶏がら、油)	
12	木	麦茶		さつま芋ごはん (精白米、さつま芋、酒、塩、黒ごま)	あんかけから揚げ (鶏もも肉、チンゲン菜、もやし、しょうが、にんにく、酒、しょう油、鶏がら、オイスターソース、片栗粉、油)	白菜のグリル (白菜、にんじん、鶏がら、バジル粉)	カリフラワーのピクルス (カリフラワー、コーン缶、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (切干大根、しめじ、みそ)	みかん	クリームサンドケーキ、牛乳 (小麦粉、卵、バター、グラニュー糖、卵、牛乳、栗の甘露糖、マロンクリーム、生クリーム、クリームチーズ、抹茶)	
13	金	牛乳		ごはん (精白米)	あじのパン粉焼き (あじ、パン粉、バジル粉、オリーブ油、とんかつソース)	もやしとにらの炒め物 (にら、もやし、にんじん、オイスターソース、鶏がら、油)	春雨サラダ (春雨、きくらげ、コーン缶、しょう油、砂糖、酢、白いりごま、ごま油)	スープ (カリフラワー、サニーレタス、鶏がら)		ストロベリーブレッド、牛乳	
14	土	牛乳	牛乳	焼きそば (中華めん、豚肩肉、キャベツ、チンゲン菜、もやし、青のり、めんつゆ、みりん、鶏がら、油)			グリーンサラダ (レタス、にんじん、しょう油、酢、砂糖、オリーブ油)		柿	じゃごごはん、麦茶 (精白米、ちりめんじゃこ、小ねぎ、しょうが、塩、しょう油、油)	
16	月	牛乳 りんご	りんご	ごはん (精白米)	かれのいコーンクリーム焼き (かれのい、クリームコーン缶、コーン缶、鶏がら、牛乳、スキムミルク、バター)	がんもどきの煮物 (がんもどき、にんじん、しょう油、砂糖)	白菜とわかめの梅サラダ (白菜、わかめ、梅干し、酢、砂糖、塩、ごま油)	みそ汁 (なめこ、みつば、みそ)		にゅうめん、麦茶 (そうめん、鶏ささみ、水菜、酒、鶏がら、にんにく)	
17	火	牛乳		ごはん (精白米)	鶏肉の塩だれ焼き (鶏もも肉、にんにく、塩、ごま油、片栗粉)	チンゲン菜の炒め物 (チンゲン菜、にんじん、しょうが、鶏がら、オイスターソース、油)	はちみつレモンかぼちゃ (かぼちゃ、レーズン、はちみつ、レモン汁)	スープ (玉ねぎ、にら、ベーコン、鶏がら、塩)		ツナサラダパン、牛乳	
18	水	牛乳	牛乳	トマトソーススパゲッティ (スパゲッティ、豚ひき肉、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、トマト缶、にんにく、砂糖、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、粉チーズ、パセリ粉、小麦粉、スキムミルク、オリーブ油)			花野菜の和え物 (ブロッコリー、カリフラワー、白すりごま、しょう油、砂糖)	スープ (エリンギ、わかめ、コンソメ)		チャーハン、麦茶 (米、桜えび、レタス、鶏がら、オイスターソース、油)	
19	木	牛乳		ごはん (精白米)	さばの甘酢照り焼き (さば、酒、しょう油、酢、砂糖)	切干大根の洋風煮 (切干大根、にんじん、ベーコン、コンソメ)	キャベツのなめたけ和え (キャベツ、なめたけ、しょう油)	みそ汁 (いんげん、かぼちゃ、みそ)		レーズンスコーン、牛乳 (ホットケーキミックス、スキムミルク、砂糖、牛乳、レーズン、オリーブ油)	
20	金	牛乳 プルーン		ごはん (精白米)	ソースカツ風 (豚ロース肉、小麦粉、パン粉、中濃ソース、しょう油、みりん)	ほうれん草のソテー (ほうれん草、玉ねぎ、コーン缶、鶏がら、バター)	ひじきサラダ (ひじき、にんじん、ツナ缶、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	みそ汁 (じゃが芋、小ねぎ、みそ)		チーズブレッド、牛乳	
21	土	牛乳	牛乳	鶏丼 (精白米、鶏もも肉、にら、にんじん、玉ねぎ、鶏がら、しょう油、砂糖、片栗粉、油)			きゅうりのごま酢和え (きゅうり、しょうが、しょう油、酢、砂糖、白いりごま)		グレープフルーツ	ココアカップケーキ、牛乳 (ホットケーキミックス、牛乳、ココア、砂糖、スキムミルク、バター)	
23	月	勤労感謝の日									
24	火	牛乳		ごはん (精白米)	厚揚げのごまみそマーボー (厚揚げ、豚ひき肉、小松菜、長ねぎ、みそ、しょうが、しょう油、酒、砂糖、オイスターソース、白いりごま、片栗粉、油)	カリフラワーのオープン焼き (カリフラワー、コンソメ)	白菜のナムル (白菜、にんじん、にんにく、かつお節、塩、鶏がら、ごま油)	すまし汁 (まいたけ、とろろ昆布、しょう油、塩)		メープルブレッド、牛乳	
25	水	牛乳		ごはん (精白米)	ぶり大根 (ぶり、大根、しょうが、酒、しょう油、みりん、砂糖)	きんぴらごぼう (ごぼう、にんじん、いんげん、鶏がら、砂糖、油)	かぼちゃのチーズサラダ (かぼちゃ、チーズ、マヨネーズ、めんつゆ、スキムミルク)	みそ汁 (水菜、玉ねぎ、みそ)		黒蜜きな粉寒天、ウエハース、牛乳 (牛乳、粉寒天、砂糖、黒蜜、きな粉)(カル鉄ウエハース)	
26	木	牛乳	牛乳	秋野菜のカレーライス (精白米、鶏もも肉、さつま芋、にんじん、玉ねぎ、エリンギ、カレールウ、スキムミルク、油)			ゆでブロッコリー (ブロッコリー、塩)		バナナ	スープマカロニ、麦茶 (マカロニ、ウインナー、にんじん、コーン缶、パセリ粉、鶏がら、塩)	
27	金	牛乳		ごはん (精白米)	サーモンのカルパッチョ風 (サーモン、玉ねぎ、レモン汁、鶏がら、塩、オリーブ油)	鶏レバーのケチャップ炒め (鶏レバー、鶏むね肉、にら、にんにく、ケチャップ、牛乳、鶏がら、油)	チンゲン菜のお浸し (チンゲン菜、にんじん、もやし、しょう油、砂糖)	みそ汁 (里芋、白菜、みそ)		グラタンパン、牛乳	
28	土	牛乳	牛乳	ちりめんじゃこのペペロンチーノうどん (うどん、ちりめんじゃこ、小松菜、にんじん、梅干し、にんにく、鶏がら、しょう油、オリーブ油)			和風コールスローサラダ (キャベツ、ひじき、ハム、マヨネーズ、スキムミルク、ポン酢)		オレンジ	塩昆布おにぎり、麦茶 (米、塩昆布、天かす、めんつゆ、ごま油)	
30	月	牛乳		ごはん (精白米)	ピザ風チキン (鶏もも肉、黄パプリカ、ピーマン、トマト缶、バジル粉、にんにく、ケチャップ、鶏がら、砂糖、粉チーズ)	さつま芋の煮物 (さつま芋、レーズン、しょう油、砂糖)	切干大根の和え物 (切干大根、もやし、かつお節、しょう油、白いりごま、ごま油)	豆乳スープ (かぶ、かぶの葉、油揚げ、豆乳、鶏がら)		鮭ピラフ、麦茶 (米、鮭フレーク、玉ねぎ、コーン缶、コンソメ、バター)	

【旬の食材】さつま芋、里芋、きのこ類、ごぼう、白菜、チンゲン菜、大根、ブロッコリー、かぶ、さば、さけ、柿、りんご、みかん・・・など

今月は、しのめ会合同献立で、聖星保育園が作成してくれました。

※11/27(金) グラタンパン→カシューナッツを使用しています。疑問等がありましたら、事務所までお問い合わせください。