

# 2020年度 11月献立表

初見弁当 すすらん・6日(金)・ ちゅうりっぷ 13日(金)  
希望の家 かりつ保育園

日	2・16(月)	17(火)	4・18(水)	5・19(木)	6・20(金)	7・21(土)
昼食	♡ きのこごはん 高野豆腐と さつま芋の煮物 わかめのみそ汁	ごはん 鮭の塩こうじ焼き ♡ ちんげん菜のお浸し 豆腐の清汁	☆ マッサマンカレー ♡ ブロッコリーのサラダ	麦ごはん 鶏の山賊焼き ひじき煮、 ほうれん草の清汁	ごはん すき焼き風煮、 南瓜のみそ汁	みそ煮込みうどん バナナ
材料	米、しめじ 油あげ、みょう菜 しょうゆ、みりん、酒	米 鮭 塩こうじ	米 鶏肉、じゃが芋 玉ねぎ、人参 にんにく 鶏がら、ローリエ ココナッツミルク カレーペースト タマリンド コーンスターチ	米、押麦 鶏肉 にんにく、土生薬 しょうゆ、ごま油	米、ちりめんじゃこ 牛肉、玉ねぎ 白菜、焼豆腐 しいたけ、菊菜 糸こんにゃく、白ねぎ 麦 しょうゆ、さとう 酒、みりん だし(削り節)	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 わかめ 青ねぎ 赤みそ しょうゆ、酒 みりん だし(昆布、削り節)
	高野豆腐、さつま芋 人参、こんにゃく レンコン、小松菜 カブ、しいたけ しょうゆ、酒、みりん さとう、だし(削り節)	ちんげん菜、人参 太もやし しめじ かつお節 しょうゆ、さとう	鶏がら、ローリエ ココナッツミルク カレーペースト タマリンド コーンスターチ	ひじき、人参 レンコン、こんにゃく 油あげ、しょうゆ 酒、さとう、みりん だし(削り節)	糸こんにゃく、白ねぎ 麦 しょうゆ、さとう 酒、みりん だし(削り節)	わかめ 青ねぎ 赤みそ しょうゆ、酒 みりん だし(昆布、削り節)
	わかめ カブの葉 みそ だし(昆布、煮干し)	豆腐 玉ねぎ 豆苗 しょうゆ、塩 だし(昆布、削り節)	ブロッコリー、南瓜 きざめつ スイートコーン 米酢、さとう 塩、サラダ油	ほうれん草 さつま芋 しょうゆ、塩 だし(昆布、削り節)	南瓜 青ねぎ みそ だし(昆布、煮干し)	バナナ
	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ
おやつ	ミートスパゲッティ 牛乳  スパゲッティ 豚ミンチ、鶏レバー 玉ねぎ ケチャップ、さとう ソース、サラダ油	煮干し 菓子 スキムミルク ココア さとう	うどんがりととう 牛乳  うどん 青のり、塩 サラダ油	♡ 柿 菓子 牛乳	♡ 大学芋 牛乳  さつま芋 水あめ、さとう しょうゆ 黒ごま サラダ油	菓子
	9・30(月)	10・24(火)	11・25(水)	12・26(木)	13・27(金)	14・28(土)
昼食	麦ごはん ♡ 魚青の竜田揚げ ♡ 白菜のゆず和え ♡ 根菜汁	ごはん 松風焼き ♡ さつま芋 サラダ ♡ 小松菜の清汁	パン ポークビーンズ ♡ カブの ホワイトミチュー	ごはん ☆ 回鍋肉 ☆ もやしナムル ☆ ワンタンスープ	ごはん 鶏の照焼き ♡ ほうれん草の ごま和え 大根のみそ汁	たぬきうどん バナナ
材料	米、押麦 魚 しょうゆ、みりん 酒、土生薬 片くり粉、サラダ油	米、ちりめんじゃこ 鶏ミンチ、鶏レバー 玉ねぎ みそ、しょうゆ、さとう	フランスパン 豚肉 大豆 玉ねぎ、じゃが芋 ちんげん菜 ケチャップ、ソース、塩	米 豚肉 きざめつ、人参 玉ねぎ、ピーマン 赤みそ、しょうゆ さとう、酒、サラダ油	米 鶏肉 しょうゆ、酒、みりん ほうれん草、人参 太もやし ごま しょうゆ、さとう	うどん 油あげ 玉ねぎ 人参 青ねぎ しょうゆ 酒 みりん 片くり粉 だし(昆布、削り節)
	白菜 水菜、太もやし ゆず、しょうゆ、さとう	さつま芋 きゅうり、レーズン マヨドレ 米酢、塩	カブ、カブの葉 白菜、まいたけ 南瓜、カリフラワー 鶏がら ローリエ、塩 豆乳 コーンスターチ	豆もやし きゅうり ごま油、塩	大根 しめじ 厚あげ みそ だし(昆布、煮干し)	バナナ
	さと里、大根 ごぼう、人参 豆腐、油あげ しょうゆ、酒、みりん 片くり粉 だし(昆布、削り節)	小松菜 えのき しょうゆ、塩 だし(昆布、削り節)	小麦粉 きな粉、さとう 豆乳 ベーキングパウダー	ワンタンの皮 青ねぎ 鶏がら、土生薬 白ねぎ しょうゆ、塩	バナナ	バナナ
	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ
おやつ	♡ リンゴ 菓子 牛乳	きな粉むしパン 牛乳  小麦粉 きな粉、さとう 豆乳 ベーキングパウダー	塩こんがおいぎり 牛乳  米 塩こんが	オレンジゼリー 牛乳  オレンジジュース アガー さとう	するめ 菓子 スキムミルク ココア さとう	菓子

☆: 多文化メニュー    ♡: 旬の食材    仕入の都合により献立が変更になる場合があります。    ご了承ください