

# 令和2年11月 献立表

★印はマヨネーズ使用です

長栄保育園

日	曜日	献立名	主食	材 料 名			お や つ	
				熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	乳児 (午前)	乳幼児 (午後)
2	月	れんこんと大葉のつくね中華スープ	レーズンロール	かたくり粉 油 パン粉(乾)	鶏ひき肉 豆腐 鶏胸肉	れんこん 大葉 キャベツ はくさい にんじん さやえんどう	牛乳 塩せんべい	牛乳 おさつスナック
3	火	祝日 文化の日						
4	水	豆腐のカレー煮 もやしあえ チーズ	ごはん	油 さとう かたくり粉 すりごま(白)	豆腐 鶏ひき肉 削り節 ちくわ チーズ	たまねぎ にんじん しめじ 葉ねぎ もやし きゅうり	お茶 クッキー	りんご 塩せんべい
5	木	野菜の炊き合わせ 白みそ汁 味付け煮干	ごはん	さといも 板こんにやく さとう	高野豆腐 味付け煮干 削り節 油揚げ 生わかめ 鶏もも肉 煮干 豆腐	にんじん れんこん だいこん 干し椎茸 さやいんげん 葉ねぎ	お茶 ヨーグルト	牛乳 パウムクーヘン
6	金	大根と肉の煮物 白みそ汁	ごはん	油 さとう かたくり粉	鶏もも肉 刻み昆布 豆腐 油揚げ 煮干し 生わかめ	だいこん にんじん しめじ グリーンピース(冷) 葉ねぎ	牛乳 パイ菓子	牛乳 ごませんべい
7	土	五目うどん ヨーグルト		干しうどん(乾)	鶏もも肉 かまぼこ 削り節 ヨーグルト	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ	お茶 せんべい	
9	月	煮魚 合わせみそ汁 フルーツゼリー	ごはん	さとう 板こんにやく フルーツゼリー	さかな 生わかめ 削り節	しょうが たまねぎ だいこん にんじん 葉ねぎ	牛乳 クラッカー	牛乳 ココア揚げパン
10	火	チキンピーンズ フレンチサラダ	コッペパン	油 じゃがいも さとう	大豆(水煮) 鶏もも肉 ロースハム	たまねぎ にんじん グリンピース(冷) キャベツ きゅうり コーン缶	お茶 あられ	牛乳 パイ菓子
11	水	五目きんぴら すまし汁 チーズ	ごはん	油 糸こんにやく さとう 白ごま ごま油	鶏もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 削り節 チーズ	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ みつば	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい
12	木	カレーチャーハン 鶏のから揚げ コンソメスープ	ごはん	油 じゃがいも かたくり粉	豚ひき肉 鶏もも肉 ウィンナー	たまねぎ にんじん グリンピース(冷) キャベツ しょうが コーン缶 パセリ	お茶 ぼんせんべい	お茶 ケーキ
13	金	ポトフ 肉のマーマレード炒め	コッペパン	じゃがいも 油 マーマレード(低糖度)	ウィンナー 豚もも肉	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ にんにく	牛乳 パイ菓子	いちごヨーグルト ビスケット
14	土	スパゲティケチャップ 発酵乳		スパゲティ 油	豚ひき肉 発酵乳 粉チーズ	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース(冷)	お茶 ビスケット	
16	月	野菜の炊き合わせ 白みそ汁 味付け煮干	ごはん	さといも 板こんにやく さとう	高野豆腐 味付け煮干 削り節 油揚げ 生わかめ 鶏もも肉 煮干 豆腐	にんじん れんこん だいこん 干し椎茸 さやいんげん 葉ねぎ	お茶 ヨーグルト	牛乳 パウムクーヘン
17	火	じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁	ごはん	じゃがいも さとう 油 かたくり粉	豚ひき肉 削り節 豆腐 生わかめ	しょうが たまねぎ にんじん 葉ねぎ グリンピース(冷)	牛乳 おかき	牛乳 せんべい
18	水	れんこんと大葉のつくね中華スープ	レーズンロール	かたくり粉 油 パン粉(乾)	鶏ひき肉 豆腐 鶏胸肉	れんこん 大葉 キャベツ はくさい にんじん さやえんどう	牛乳 塩せんべい	牛乳 おさつスナック
19	木	豆腐のカレー煮 もやしあえ チーズ	ごはん	油 さとう かたくり粉 すりごま(白)	豆腐 豚ひき肉 削り節 ちくわ チーズ	たまねぎ にんじん しめじ 葉ねぎ もやし きゅうり	お茶 クッキー	牛乳 おかき
20	金	大根と肉の煮物 白みそ汁	ごはん	油 さとう かたくり粉	鶏もも肉 刻み昆布 豆腐 油揚げ 煮干し 生わかめ	だいこん にんじん しめじ グリーンピース(冷) 葉ねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 鬼まんじゅう
21	土	五目うどん ヨーグルト		干しうどん(乾)	鶏もも肉 かまぼこ 削り節 ヨーグルト	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ	お茶 おかき	
23	月	祝日 勤労感謝の日						
24	火	魚フライ★ 春雨スープ	ミルク ロール	小麦粉 パン粉(乾) 油 はるさめ(乾)	白身魚 卵 ロースハム	キャベツ にんじん はくさい さやえんどう	野菜ジュース	お茶 プリン
25	水	じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁	ごはん	じゃがいも さとう 油 かたくり粉	豚ひき肉 削り節 豆腐 生わかめ	しょうが たまねぎ にんじん 葉ねぎ グリンピース(冷)	オレンジジュース	牛乳 クッキー
26	木	きのこカレー りんごサラダ	麦ごはん	油 じゃがいも バター さとう	豚もも肉 スキムミルク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ グリンピース(冷) キャベツ りんご きゅうり コーン缶	牛乳 パイ菓子	牛乳 ごませんべい
27	金	チキンピーンズ フレンチサラダ	コッペパン	じゃがいも 油 さとう	大豆(水煮) 鶏もも肉 ロースハム	たまねぎ にんじん グリンピース(冷) キャベツ きゅうり コーン缶	お茶 あられ	牛乳 パイ菓子
28	土	長栄保育園お遊戯会			りんごジュース 菓子詰め合わせ			
30	月	なめしごはん みそ煮おでん ツナあえ	ごはん	さといも 板こんにやく さとう ごま油	生揚げ ちくわ うずら卵 削り節 ツナ缶	だいこん にんじん ほうれんそう もやし コーン缶	発酵乳 塩せんべい	牛乳 クッキー