



# 11月献立表



令和2年

認定こども園あつみ幼稚園

日	曜	献立名		体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
		昼食	午後おやつ			
2	月	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め サラダスパゲティ オレンジ 麦茶	マカロニ入り 野菜チャウダー 麦茶	味噌 鶏肉 牛乳	米 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉 マカロニ	昆布 干しいたけ 切干大根 キャベツ 小松菜 玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり オレンジ パセリ
4	水	ご飯 根菜汁 さばの塩焼き 小松菜の海苔和え 麦茶	ミルクくずもち マリービスケット 麦茶	味噌 さば 油揚げ 牛乳 きな粉	米 里芋 ごま油 砂糖 片栗粉 ビスケット	昆布 干しいたけ 大根 人参 ごぼう 万能ねぎ 小松菜 白菜 焼きのり
5	木	【立冬】ご飯 すまし汁 小えびのかき揚げ 白菜の塩昆布和え 麦茶	フルーツ寒天 牛乳	干しえび 牛乳	米 小切麩 薄力粉 片栗粉 油 砂糖	昆布 干しいたけ えのき茸 ほうれん草 玉ねぎ 人参 ピーマン 青のり 白菜 塩昆布 寒天 黄桃缶 パイン缶
6	金	スパゲティナポリタン コンソメスープ かぼちゃチーズサラダ 麦茶	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	ウインナー チーズ 煮干し	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ ピーマン コーン 人参 チンゲン菜 南瓜 きゅうり ゆかり
7	土	親子丼 味噌汁 れんこんのきんぴら バナナ 麦茶	りんごゼリー ウエハース 麦茶	鶏肉 鶏卵 味噌 木綿豆腐 焼き竹輪	米 小切麩 ごま油 砂糖 ごま ウエハース	人参 玉ねぎ 焼きのり 昆布 干しいたけ には れんこん グリーンピース バナナ りんごジュース アガー
9	月	わかめご飯 味噌汁 ひき肉入り玉子焼き 納豆和え 麦茶	スイートパンプキン 牛乳	味噌 油揚げ 鶏卵 豚ひき肉 納豆 スキムミルク 牛乳	米 さつまい 油 砂糖 無塩バター	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ しめじ ひじき 長ねぎ 白菜 人参 ほうれん草 南瓜
10	火	ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 じゃが芋の炒め物 麦茶	いちごジャムヨーグルト ボン菓子 麦茶	味噌 豚肉 焼き豆腐 ヨーグルト スキムミルク	米 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 いちごジャム ボン菓子	昆布 干しいたけ 小松菜 人参 切干大根 白菜 しらたき グリーンピース 玉ねぎ
11	水	マーボー豆腐丼 中華スープ チンゲン菜の小えび和え チーズ 麦茶	クッキー 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 干しえび チーズ 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 薄力粉 無塩バター	長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ わかめ チンゲン菜 もやし 人参
12	木	ご飯 ポークカレー マカロニフレンチサラダ バナナ 麦茶	いちごプリン ウエハース 麦茶	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 マカロニ 砂糖 いちごプリンの素 ウエハース	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン バナナ
13	金	【七五三祝い】赤飯 お吸い物 鮭の味噌焼き なめたけ和え オレンジ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	ささげ 高野豆腐 かつお節 鮭 味噌 鶏卵 牛乳	米 もち米 ごま 砂糖 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 なめ茸 オレンジ
14	土	中華あんかけご飯 オニオンスープ もやしと小松菜の中華和え バナナ 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 薄力粉	白菜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ コーン パセリ もやし 小松菜 バナナ
16	月	雑穀ご飯 味噌汁 和風ローストチキン しらすの和え物 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 鶏肉 しらす きな粉 牛乳	米 きび 黒米 さつまい ごま 砂糖 マカロニ	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 白菜 小松菜
17	火	ご飯 味噌汁 たらの漬け焼き 春雨の野菜ソテー 麦茶	バナナヨーグルト マリービスケット 麦茶	味噌 高野豆腐 たら 干しえび ヨーグルト	米 ごま油 春雨 砂糖 ビスケット	昆布 干しいたけ ほうれん草 しめじ しょうが キャベツ チンゲン菜 人参 バナナ
18	水	ご飯 味噌汁 鶏ささみフライ ひじきの煮物 麦茶	ジャムパン 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 小切麩 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 食パン いちごジャム	昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ ひじき 人参 グリーンピース
19	木	ご飯 コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め かぼちゃとじゃが芋のサラダ 麦茶	五平餅 小魚 麦茶	豚肉 味噌 煮干し	米 油 砂糖 じゃが芋 ごま	チンゲン菜 えのき茸 コーン 玉ねぎ しょうが にんにく 南瓜 きゅうり 人参
20	金	【小雪】ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ブロッコリーの和え物 りんご 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 厚揚げ 赤魚 鶏肉 牛乳 スキムミルク	米 砂糖 さつまい 無塩バター	昆布 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ しょうが ブロッコリー キャベツ りんご
21	土	肉野菜うどん キャベツとごぼうの和風マヨサラダ バナナ 麦茶	マシュマロサンドクラッ カー 牛乳	豚肉 牛乳	うどん ノンエッグマヨネーズ クラッカー マシュマロ	白菜 人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 キャベツ ごぼう きゅうり 焼きのり バナナ
24	火	麦ご飯 すまし汁 かれないのねぎ味噌焼き ビーフンサラダ オレンジ 麦茶	鉄分クッキー 牛乳	かれない 味噌 鶏卵 牛乳	米 押し麦 小切麩 砂糖 ビーフン ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉 ごま	昆布 干しいたけ 白菜 わかめ 長ねぎ ほうれん草 人参 オレンジ ひじき
25	水	ご飯 ツナカレー 大根サラダ りんご 麦茶	ピーチゼリー ウエハース 麦茶	ツナ	米 じゃが芋 油 砂糖 ウエハース	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり りんご アガー 黄桃缶
26	木	ご飯 コーンスープ ハンバーグ 人参ドレッシング和え 麦茶	蒸しパン 牛乳	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐	米 パン粉 片栗粉 薄力粉 砂糖	コーン 玉ねぎ 人参 コーンクリーム パセリ キャベツ 小松菜
27	金	丸パン コンソメスープ マカロニグラタン トマトドレッシングサラダ カップヨーグルト 麦茶	わかめごまおにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ ヨーグルト 煮干し	丸パン さつまい マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 米 ごま	チンゲン菜 人参 玉ねぎ パセリ キャベツ もやし コーン わかめご飯の素
28	土	三色そばろ丼 味噌汁 高野豆腐と大根の煮物 チーズ 麦茶	さつまいスティック 牛乳	豚ひき肉 鶏卵 味噌 木綿豆腐 高野豆腐 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 さつまい 無塩バター	しょうが ほうれん草 昆布 干しいたけ 玉ねぎ わかめ 大根 人参 グリーンピース
30	月	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース キャベツのおかか炒め 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 かつお節 牛乳	米 砂糖 油 薄力粉	昆布 干しいたけ 白菜 わかめ なめこ しょうが にんにく りんご キャベツ 玉ねぎ 人参 レーズン

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。