



11月の献立表



令和2年11月発行

あさひ子ども園

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
	ご飯 豚大根 [豚肉、大根、人参、厚揚げ、こんにゃく、味噌、砂糖、醤油、みりん、生姜] ほうれん草のごま和え [ほうれん草、人参、もやし、醤油、ごま] 玉ねぎのすまし汁 [玉ねぎ、えのき、人参、いりこ、醤油、塩]	文化の日 	ご飯 ●厚揚げのはさみ煮 [厚揚げ、合びき肉、人参、椎茸、いんげん、砂糖、酒、醤油、みりん、片栗粉] ゆかり和え [キャベツ、人参、ゆかり粉] もやしのスープ [もやし、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] あんこプリン [卵、牛乳、砂糖、小豆缶]	ご飯 グリルチキン [鶏肉、塩、酒、にんにく] ごぼうサラダ [ごぼう、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、ごま、マヨネーズ、醤油] 豆腐の味噌汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] オレンジゼリー リッツ [オレンジジュース、砂糖、寒天]	文字の教室 (たいよう) ご飯 鮭の幽庵焼き [鮭、ゆず、エリンギ、椎茸、ほうれん草、醤油、酒、みりん] 即席和え [キャベツ、きゅうり、人参、醤油] コンソープ [クリームコーン、コーン、玉ねぎ、パセリ、こしょう、醤油、塩、コンソメ、片栗粉] じゃが芋ドーナツ 牛乳 [小麦粉、じゃが芋、卵、ごま、油、砂糖、ベーキングパウダー]	そぼろ寿司 [米、昆布、鶏ミンチ、人参、干し椎茸、油揚げ、ごぼう、酒、醤油、酢、塩、砂糖] 豆腐スープ [豆腐、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ 牛乳 
	9日(月) ご飯 サバの味噌煮 [サバ、生姜、酒、味噌、砂糖] ミルクおから [おから、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ねぎ、酒、チーズ、牛乳、砂糖、醤油] 大根のすまし汁 [大根、人参、玉ねぎ、いりこ、醤油、塩] 大学芋 牛乳 [さつまいも、黒ごま、砂糖、酢、油、みりん、醤油]	10日(火) ご飯 麻婆豆腐 [豆腐、合びき肉、玉ねぎ、人参、竹の子、干し椎茸、ねぎ、にんにく、生姜、砂糖、酒、味噌、ごま油] 春雨の酢の物 [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] ニラスープ [ニラ、もやし、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] マーブルケーキ [ミックス粉、牛乳、卵、スライスイチゴ] 牛乳	11日(水) あんかけ焼きそば [中華麺、豚肉、白菜、人参、玉ねぎ、ピーマン、竹の子、椎茸、塩、砂糖、鶏がらだし、ごま油、醤油、酒、片栗粉] さつまいも昆布の煮物 [さつまいも、人参、砂糖、刻み昆布、醤油、酒、みりん] なめこのすまし汁 [なめこ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] 果物 ゆかりおにぎり [こめ、ゆかり粉、ごま] 牛乳 	12日(木) 運動教室 (たいよう) ご飯 コロッケ [じゃが芋、合びき肉、人参、玉ねぎ、塩、こしょう、砂糖、醤油、天ぷら粉、パン粉、油] スティック野菜 [きゅうり、人参、大根、マヨネーズ] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] りんごゼリー 牛乳 [りんごジュース、砂糖、寒天]	13日(金) 赤飯 [もち米、小豆、塩、黒ごま] おでん [大根、人参、里芋、鶏肉、厚揚げ、こんにゃく、竹輪、昆布、鶏がら、酒、醤油、みりん] キャベツのごま和え [キャベツ、きゅうり、もやし、ごま、醤油] ココア牛乳もち [牛乳、ココア、片栗粉、きな粉、砂糖、塩]	14日(土) ひじきご飯 [米、ひじき、油揚げ、人参、ごぼう、干し椎茸、鶏肉、しらす干し、酒、醤油] さつまいも味噌汁 [さつまいも、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] 菓子・バナナ 牛乳 
	16日(月) 味噌ラーメン [中華麺、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、ねぎ、コーン、にんにく、生姜、味噌、鶏がらスープ] あさりのしぐれ煮 [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] きゅうりの酢の物 [きゅうり、人参、みかん缶、酢、砂糖、醤油] 果物 黒米おにぎり 牛乳 [米、黒米、ごま、薄口醤油] 	17日(火) 赤魚教室 エビピラフ [米、エビ、ウインナー、人参、コーン、玉ねぎ、ピーマン、塩、鶏がらだし] 塩っぺ和え [キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布、醤油] わかめスープ [わかめ、人参、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] 果物 ひじき蒸しパン [ひじき、牛乳、ミックス粉、砂糖、アーモンドプードル] 牛乳	18日(水) ご飯 肉豆腐 [牛肉、豆腐、糸こんにゃく、人参、しめじ、大根、玉ねぎ、油、砂糖、醤油、酒] 小松菜の磯和え [小松菜、人参、もやし、醤油、刻みのみり] わかめのすまし汁 [わかめ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] 果物 ふかし芋 牛乳 	19日(木) ハヤシライス [米、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、生姜、にんにく、油、ハヤシライスルー] 菜果サラダ [キャベツ、きゅうり、レーズン、みかん缶、油、酢、塩、こしょう] 果物 フルーツヨーグルト [バナナ、黄桃缶、白桃缶、砂糖、ヨーグルト、スキムミルク]	20日(金) ご飯 炒り豆腐 [豆腐、鶏ひき肉、竹輪、人参、玉ねぎ、干し椎茸、ねぎ、酒、砂糖、油、卵、醤油、みりん、塩] もやしのごま酢和え [もやし、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油] コンソメスープ [玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、コンソメ] ジャムサンド 牛乳 [食パン、ブルーベリージャム]	21日(土) カレーピラフ [米、エビ、ウインナー、人参、玉ねぎ、ピーマン、鶏がらだし、塩、カレー粉] えのきのスープ [えのき、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ 牛乳 
	23日(月) 勤労感謝の日 	24日(火) ご飯 いりどり [鶏肉、竹の子、干し椎茸、人参、じゃが芋、ごぼう、酒、れんこん、油、砂糖、醤油] もやしの和え物 [もやし、きゅうり、人参、醤油] しめじの味噌汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] みかん牛乳寒 [牛乳、砂糖、寒天、みかん缶]	25日(水) 音楽指導 ご飯 豆腐のそぼろあんかけ [豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、えのき、砂糖、醤油、酒、片栗粉、みりん] 白菜とりんごのサラダ [白菜、きゅうり、りんご、レーズン、酢、油、塩、こしょう] かき卵汁 [玉ねぎ、人参、卵、ねぎ、ねぎ、いりこ、味噌] アメリカンドッグ 牛乳 [フランクフルト、牛乳、卵、ミックス粉、油、ケチャップ]	26日(木) 生活発表会 予行練習 きつねうどん [うどん、油揚げ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、酒、みりん、醤油、塩] 南瓜の煮物 [南瓜、砂糖、酒、みりん、醤油] キャベツのおかか和え [キャベツ、人参、もやし、きゅうり、かつお節、醤油] 果物 おやき 牛乳 [米、しらす干し、桜エビ、ごま、チーズ、醤油、酒]	27日(金) 誕生会 ご飯 カレーのオーロラソース和え [カレー、小麦粉、油、砂糖、マヨネーズ、ケチャップ] ひじき煮 [ひじき、人参、さつまいも、砂糖、醤油、酒、油] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ、いりこ、味噌] ロールケーキ 牛乳 [小麦粉、グラニュー糖、卵、バター、生クリーム]	28日(土) チキンライス [米、鶏肉、人参、玉ねぎ、マーガリン、グリーンピース、こしょう、塩、鶏がらだし、ケチャップ] 野菜スープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ 牛乳 
	30日(月) ご飯 クリームシチュー [鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、しめじ、グリーンピース、マーガリン、油、小麦粉、牛乳、塩、コンソメ] 焼きししゃも [ししゃも] 干草和え [ほうれん草、人参、油揚げ、砂糖、醤油、かつお節] グレープゼリー 牛乳 [グレープジュース、砂糖、寒天]	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">旬の食材 さつまいも</p> <p>食物繊維が豊富、ビタミンB1、C、E、カリウムなども含まれ栄養バランスにすぐれています。特にビタミンCは、さつまいも1本でリンゴの5倍以上。さつまいものビタミンCはほかの野菜に比べて熱に強いので調理の幅も広がります。ふかして食べるときは、電子レンジを利用すれば短時間の加熱で済むので、さらに効果的。皮の部分は特に栄養価が高いので皮ごと食べられるようにするといいですね。</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">※参考資料：いただきます ごちそうさま</p> </div>				
	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">野菜は温野菜で食べよう</p> <p>寒い日のシチューは、子どもたちに人気です。「人嫌いだけど、シチューのは食べられるよ」という子どもたち。野菜が苦手な子どもも抵抗なく食べられて、自信につながっているようです。</p>  </div>					

★3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります

★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります

●は新メニューです