



# 11月の献立表



令和2年11月発行  
上府保育園

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
	<b>ご飯</b> 豆腐のきのこソースかけ [豆腐、椎茸、えのき、玉葱しめじ、豚ミンチ、片栗粉、人参、砂糖、醤油] <b>白菜の酢の物</b> [白菜、きゅうり、人参、酢わかめ、砂糖、塩] <b>豚汁</b> [豚肉、里芋、人参、ごぼう、葱、いりこ、味噌] <b>白玉団子の三色かけ</b> [白玉粉、いちごソース、あんこ、ヨーグルト] <b>豆乳ウエハース</b>	<b>文化の日</b> 	<b>ラーメン</b> [中華麺、焼き豚、にんにく、玉葱、キャベツ、人参、塩、コーン、ごま油、鶏がらだし、いりこ、こしょう、生姜、葱] <b>あさりのしぐれ煮</b> [あさり水煮、生姜、砂糖、醤油] <b>南瓜とりんごのサラダ</b> [南瓜、りんご、きゅうり、塩、マヨネーズ、レーズン、こしょう] <b>果物</b> <b>鮭おにぎり</b> [米、鮭フレーク] <b>チーズ</b>	<b>ご飯</b> <b>魚の照り焼き</b> [サケ、醤油、みりん、酒、生姜、砂糖、小麦粉] <b>小松菜のごま和え</b> [小松菜、人参、ごま、醤油] <b>玉葱の味噌汁</b> [玉葱、人参、豆腐、いりこ、葱、味噌] <b>果物</b> <b>ロールパンサンド</b> [ロールパン、ハム、チーズ、きゅうり、マヨネーズ] <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>グリルチキン</b> [鶏肉、塩、こしょう] <b>三色和え</b> [ほうれん草、人参、ごま、キャベツ、醤油] <b>わかめスープ</b> [わかめ、玉葱、えのき、麩、人参、鶏がらだし、醤油、塩] <b>果物</b> <b>焼き芋</b> [さつま芋] <b>牛乳</b>	<b>鶏肉とごぼうのピラフ</b> [米、鶏肉、人参、ごぼう、塩、コンソメ、こしょう、バター、グリーンピース、コーン、醤油] <b>コンソメスープ</b> [玉葱、人参、キャベツ、塩、パセリ、コンソメ] <b>果物</b> <b>菓子</b> <b>牛乳</b>
おやつ						
	<b>9日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>魚の味噌煮</b> [サバ、味噌、酒、みりん、砂糖、トマト、片栗粉、生姜] <b>キャベツのごま和え</b> [キャベツ、人参、ごま、醤油] <b>豆腐のすまし汁</b> [豆腐、ほうれん草、玉葱、人参、いりこ、塩、醤油] <b>果物</b> <b>マカロニ2安倍川</b> [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖] <b>牛乳</b>	<b>10日(火)</b> <b>五目うどん</b> [うどん、鶏肉、玉葱、人参、油揚げ、椎茸、葱、いりこ、昆布、塩、醤油] <b>さつま芋と昆布の煮物</b> [さつま芋、昆布、砂糖、醤油] <b>小松菜のサラダ</b> [小松菜、もやし、ハム、醤油、マヨネーズ] <b>果物</b> <b>ひじきおにぎり</b> [米、ひじき、人参、油揚げ、薄口醤油] <b>チーズ</b>	<b>11日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐入り松風焼き</b> [豆腐、鶏ミンチ、玉葱、酒、パン粉、砂糖、味噌、ごま、青のり、スキムミルク] <b>白菜の煮びたし</b> [白菜、人参、油揚げ、醤油、みりん] <b>ふのすまし汁</b> [麩、玉葱、えのき、わかめ、塩、醤油、昆布] <b>果物</b> <b>南瓜プリン</b> [南瓜、牛乳、卵、バター、砂糖] <b>ウエハース</b>	<b>12日(木)</b> <b>ご飯</b> <b>魚の塩焼き</b> [サケ、塩] <b>ブロッコリーのコーンとえ</b> [ブロッコリー、コーン、人参、もやし、醤油] <b>なめこの味噌汁</b> [なめこ、玉葱、人参、昆布、葱、わかめ、味噌] <b>果物</b> <b>あんこパイ(すずめ・ひばり組)</b> [パイ生地、白あん] <b>チョコパイ(つばめ・幼児組)</b> [パイ生地、チョコ] <b>牛乳</b>	<b>13日(金)</b> <b>赤飯</b> [もち米、小豆、ごま塩ふりかけ] <b>おでん</b> [鶏肉、里芋、こんにゃく、人参、大根、竹輪、昆布、がんもどき、醤油、鶏がら] <b>ほうれん草の和え物</b> [ほうれん草、人参、醤油、キャベツ] <b>果物</b> <b>人参蒸しパン</b> [人参、ミックス粉、牛乳、レーズン] <b>牛乳</b>	<b>14日(土)</b> <b>スタミナ納豆丼</b> [米、納豆、醤油、鶏ミンチ、にんにく、生姜、ごま油、葱、砂糖、酒] <b>貝だくさん味噌汁</b> [玉葱、大根、油揚げ、人参、しめじ、葱、いりこ、味噌] <b>果物</b> <b>菓子</b> <b>牛乳</b>
おやつ						
	<b>16日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>豚肉じゃが</b> [豚肉、じゃが芋、玉葱、油、人参、しらたき、砂糖、醤油、グリーンピース] <b>スパゲティサラダ</b> [スパゲティ、きゅうり、塩、ハム、チーズ、オリーブ油、人参] <b>小松菜の味噌汁</b> [小松菜、大根、あさり水煮、いりこ、味噌] <b>果物</b> <b>牛乳もち</b> [牛乳、砂糖、片栗粉、塩、きな粉] <b>牛乳</b>	<b>17日(火)</b> <b>ご飯</b> <b>魚の香味焼き</b> [バタウ、塩、こしょう、にんにく、粉チーズ、パン粉、パセリ、オリーブ油] <b>ブロッコリーのごま和え</b> [ブロッコリー、人参、ごま、醤油] <b>オニオンスープ</b> [玉葱、えのき、人参、塩、パセリ、コンソメ] <b>スイートポテト</b> [さつま芋、バター、砂糖、スキムミルク] <b>牛乳</b>	<b>18日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐の白菜あんかけ</b> [豆腐、白菜、合いミンチ、椎茸、葱、醤油、みりん、片栗粉、油、塩、こしょう] <b>小松菜の磯和え</b> [小松菜、人参、もやし、海苔、醤油] <b>里芋の味噌汁</b> [里芋、玉葱、人参、いりこ、葱、味噌] <b>パチナケーキ</b> [パチナ、ミックス粉、牛乳、レモン汁、ヨーグルト、マーマレードジャム] <b>牛乳</b>	<b>19日(木)</b> <b>ご飯</b> <b>チキンチャップ</b> [鶏肉、にんにく、トマト缶、ケチャップ、小麦粉、砂糖、醤油、こしょう、塩] <b>白菜の和え物</b> [白菜、ほうれん草、人参、醤油] <b>中華スープ</b> [豆腐、えのき、人参、玉葱、わかめ、鶏がらだし、醤油、卵、塩] <b>蒸しまんじゅう</b> [小麦粉、B.P、砂糖、あんこ] <b>牛乳</b>	<b>20日(金)</b> <b>塩焼きそば</b> [中華麺、豚肉、エビ、イカ、玉葱、キャベツ、人参、油、ピーマン、にんにく、海苔、鶏がらだし、塩、こしょう] <b>切干大根のサラダ</b> [切干大根、ほうれん草、酢、人参、わかめ、ごま、砂糖、コーン、醤油] <b>ニラスープ</b> [ニラ、しめじ、人参、玉葱、鶏がらだし、塩、醤油] <b>果物</b> <b>ボンデケーキ</b> [ミックス粉、白玉粉、油、スキムミルク、粉チーズ] <b>牛乳</b>	<b>21日(土)</b> <b>炊き込みご飯</b> [米、鶏肉、人参、しめじ、ごぼう、さつま揚げ、グリーンピース、薄口醤油] <b>さつま芋の味噌汁</b> [さつま芋、えのき、玉葱、人参、葱、いりこ、味噌] <b>果物</b> <b>菓子</b> <b>牛乳</b>
おやつ						
	<b>23日(月)</b> <b>勤労感謝の日</b>  <b>ロールパンナポリタン</b> [スパゲティ、油、塩、玉葱、ウインナー、ピーマン、人参、ケチャップ、粉チーズ] <b>コールスローサラダ</b> [キャベツ、きゅうり、酢、塩、パイン、レーズン、油、こしょう、砂糖] <b>コンソメスープ</b> [コーン、クリームコーン、玉葱、ほうれん草、塩、コンソメ] <b>ゆかりおにぎり</b> [米、ゆかり粉] <b>チーズ</b>	<b>24日(火)</b> <b>ロールパンナポリタン</b> [スパゲティ、油、塩、玉葱、ウインナー、ピーマン、人参、ケチャップ、粉チーズ] <b>コールスローサラダ</b> [キャベツ、きゅうり、酢、塩、パイン、レーズン、油、こしょう、砂糖] <b>コンソメスープ</b> [コーン、クリームコーン、玉葱、ほうれん草、塩、コンソメ] <b>ゆかりおにぎり</b> [米、ゆかり粉] <b>チーズ</b>	<b>25日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>魚の竜田揚げ</b> [サバ、片栗粉、醤油、酒、みりん、にんにく、生姜、トマト] <b>卵の花煮</b> [おから、人参、葱、油、砂糖、醤油、ごぼう] <b>白菜のすまし汁</b> [白菜、えのき、椎茸、人参、わかめ、昆布、塩、醤油] <b>果物</b> <b>きな粉ラスク</b> [食パン、きな粉、砂糖、塩] <b>牛乳</b>	<b>26日(木)</b> <b>ポークハヤシライス</b> [米、押し麦、豚肉、玉葱、油、しめじ、ハヤシルウ、人参、グリーンピース] <b>ブロッコリーサラダ</b> [ブロッコリー、もやし、人参、醤油] <b>果物</b> <b>スティックパイ</b> [パイ生地、グラニュー糖] <b>牛乳</b>	<b>27日(金)</b> <b>ご飯</b> <b>豚大根</b> [豚肉、大根、人参、厚揚げ、こんにゃく、生姜、いんげん、味噌、醤油、砂糖] <b>ひじきの和え物</b> [ひじき、きゅうり、もやし、人参、醤油] <b>ふの味噌汁</b> [麩、玉葱、えのき、わかめ、昆布、味噌] <b>じゃが丸くん</b> [じゃが芋、片栗粉、バター、塩、海苔] <b>牛乳</b>	<b>28日(土)</b> <b>チキンライス</b> [米、鶏肉、玉葱、人参、塩、ピーマン、コンソメ、バター、こしょう、ケチャップ] <b>もやしのスープ</b> [もやし、しめじ、わかめ、コーン、鶏がらだし、塩] <b>果物</b> <b>菓子</b> <b>牛乳</b>
おやつ						
	<b>30日(月) 誕生会</b> <b>豚丼</b> [米、豚肉、玉葱、キャベツ、もやし、にんにく、生姜、醤油、みりん] <b>春雨スープ</b> [春雨、人参、白菜、しめじ、鶏がらだし、塩、葱、醤油] <b>果物</b> <b>ロールケーキ</b> [小麦粉、卵、グラニュー糖、バター、生クリーム]	<b>“ヌルヌル”が消化を助ける！ 栄養いっぱいのおいしいも</b>  でんぷんが主成分である芋類の中でもカロリーが低く、食物繊維が豊富なため、便通を改善させる効果もあります。さらに、筋肉の収縮をスムーズにするうえ、塩分排出を進めたりするカリウムを芋類の中で最も多く含んでいます。特有のヌルヌルした成分は、胃壁を守り消化を助けるため、ぬめりも逃さず調理して食べましょう。 				<b>みかんでかぜ知らず！</b>  秋から冬にかけてよく食べられる温州みかんには、風邪の予防に役立つ栄養素が豊富です。皮膚や粘膜を強化して免疫力を増すビタミンCやβ-カロテン、気管支の筋肉を緩めせきを鎮める効果のあるシネフィリンも含まれています。白い綿状の甘皮や薄皮もいっしょに食べれば、ビタミンPや食物繊維もとれます。 
おやつ						

★3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。 ★行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。