



11月の献立表



令和3年 11月発行
上府保育園

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	さつま芋ご飯 [米、さつま芋] 魚の塩焼き [サケ、塩] キャベツの磯和え [キャベツ、もやし、人参、海苔、醤油] 厚揚げのすまし汁 [厚揚げ、玉葱、人参、醤油、しめじ、いりこ、塩] 味噌まんじゅう [小麦粉、B.P、砂糖、味噌、グラニュー糖、みりん、塩] 牛乳	ご飯 豆腐のナゲット [豆腐、鶏ミンチ、玉葱、塩、人参、生姜、こしょう、油、片栗粉] 小松菜のコーンと和え [小松菜、人参、醤油、ごま、コーン] もやしのスープ [白菜、もやし、玉葱、人参、鶏がらだし、塩、醤油] りんごケーキ [りんご、ミックス粉、牛乳、レーズン] 牛乳	文化の日 	和風焼きそば [中華麺、豚肉、玉葱、人参、ピーマン、椎茸、醤油、塩、にんにく、さつま揚げ、こしょう、かつお節、海苔] スイートポテトサラダ [さつま芋、きゅうり、人参、チーズ、マヨネーズ、塩] 心の味噌汁 [お豆腐、玉葱、えのき、人参、いりこ、味噌] 果物 おやき [米、ごま、チーズ、桜エビ、しらす干し、酒、醤油]	ご飯 豚肉じゃが [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] 白菜の酢の物 [白菜、きゅうり、人参、酢、砂糖、醤油、塩] わかめの味噌汁 [わかめ、玉葱、えのき、しめじ、いりこ、味噌] スティックパイ [パイ生地、グラニュー糖] 牛乳	カレー丼 [米、豚肉、人参、にんにく、カレールー、めんつゆ、玉葱] ポテトスープ [じゃが芋、玉葱、しめじ、コーン、コンソメ、醤油、塩] 菓子 牛乳
	ご飯 魚のごま味噌焼き [ハトウ、味噌、砂糖、醤油、みりん、ごま] 小松菜の和え物 [小松菜、白菜、人参、醤油] きのこのすまし汁 [椎茸、えのき、しめじ、大根、葱、いりこ、醤油、塩] 大芋芋 [さつま芋、黒ごま、酢、砂糖、醤油、油] 牛乳	ご飯 鶏肉のトマト煮 [鶏肉、塩、こしょう、玉葱、小麦粉、オリーブ油、しめじ、トマト缶、ケチャップ、砂糖、コンソメ、酒、醤油] コールスローサラダ [キャベツ、きゅうり、砂糖、パイナップル、レーズン、酢、塩、こしょう、油] コーンスープ [コーン、クリームコーン、塩、玉葱、パセリ、コンソメ] ヨーグルトドーナツ [食パン、ヨーグルト、砂糖、マーマレードジャム] 牛乳	ご飯 豆腐のおやき [豆腐、水煮大豆、パン粉、シーチキン、ケチャップ、葱] きゅうりの塩っぺ和え [きゅうり、もやし、塩っぺ、醤油] 冬野菜の煮込みスープ [玉葱、人参、しめじ、かぶ、白菜、コンソメ、醤油、塩] ★きな粉クッキー [小麦粉、きな粉、砂糖、油] 牛乳	ご飯 魚のムニエル [サケ、こしょう、小麦粉、塩、バター、フロクコリー] 白菜の煮びたし [白菜、人参、油揚げ、醤油、みりん] 玉子豆腐のすまし汁 [玉子豆腐、えのき、いりこ、玉葱、葱、塩、醤油] 果物 さつま芋のチーズサンド [さつま芋、チーズ] 牛乳	赤飯 [もち米、ごま塩、うりかけ、小豆] おでん [鶏肉、里芋、こんにゃく、大根、人参、竹輪、鶏がら、かんもどき、昆布、醤油] キャベツのごま和え [キャベツ、人参、ごま、醤油] 果物 マールーカオ [小麦粉、B.P、卵、黒砂糖、油、牛乳、重曹、醤油]	炊き込みご飯 [米、鶏肉、人参、しめじ、ごぼう、グリーンピース、さつま揚げ、薄口醤油] 南瓜の味噌汁 [南瓜、玉葱、人参、味噌、えのき、葱、いりこ] 菓子 牛乳
	ご飯 豆腐のカレーあんかけ [豆腐、鶏肉、玉葱、人参、ピーマン、みりん、醤油、酒、塩、カレー粉、片栗粉] 切干大根のごま和え [切干大根、ほうれん草、酢、人参、ごま、砂糖、醤油] 玉葱のすまし汁 [玉葱、お豆腐、わかめ、葱、いりこ、塩、醤油] お好み焼き [小麦粉、B.P、豚肉、イカ、キャベツ、牛乳、山芋、マヨネーズ、かつお節、青のり、ソース] 牛乳	ピピンパ [米、牛肉、ごま油、もやし、コンソメ、にんにく、砂糖、ほうれん草、醤油、ごま、人参、海苔] ニラスープ [ニラ、玉葱、人参、春雨、鶏がらだし、醤油、塩] 果物 和風豆乳ゼリー [豆乳、牛乳、寒天、砂糖、きな粉、黒砂糖] クラッカー	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 [鶏肉、砂糖、酒、酢、醤油、生姜、にんにく] キャベツのゆかり和え [キャベツ、きゅうり、醤油、もやし、ゆかり粉] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、玉葱、人参、葱、しめじ、いりこ、味噌] ぜんざい [小豆、砂糖、白玉粉、塩、あんこ] 牛乳	★あんかけうどん [うどん、鶏肉、玉葱、油揚げ、人参、干し椎茸、卵、みりん、醤油、酒、ごま油、砂糖、酒、片栗粉、かつお節、昆布] さつま芋と昆布の煮物 [さつま芋、昆布、砂糖、醤油] 三色和え [きゅうり、人参、キャベツ、醤油] 果物 わかめおにぎり [米、わかめ、うりかけ、押し麦] チーズ	ご飯 魚の梅煮 [サバ、生姜、砂糖、みりん、醤油、酒、梅干し、トマト] ひじき煮 [ひじき、人参、いんげん、水煮大豆、砂糖、みりん、醤油] じゃが芋の味噌汁 [じゃが芋、玉葱、油揚げ、葱、いりこ、味噌] シヤムサンド [食パン、いちごジャム] 牛乳	鶏そぼろ寿司 [米、昆布、酢、砂糖、人参、油揚げ、鶏ミンチ、干し椎茸、塩、ごぼう、海苔、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉葱、人参、しめじ、いりこ、塩、醤油] 菓子 牛乳
	ミートスパゲティ [スパゲティ、塩、油、玉葱、合ミンチ、にんにく、チーズ、トマト缶、コンソメ、人参、ケチャップ] 海藻サラダ [海藻、ミックス、人参、エビ、キャベツ、醤油、もやし、酢、こしょう、塩、ごま油] 豆乳スープ [ウインナー、玉葱、豆乳、しめじ、さつま芋、塩、コンソメ] ごま塩おにぎり [米、ごま塩、うりかけ] チーズ	勤労感謝の日 	うずめ飯 [米、鶏肉、里芋、ごぼう、人参、椎茸、厚揚げ、醤油、みりん、昆布、かつお節、片栗粉] ほうれん草のごま和え [ほうれん草、人参、ごま、醤油] チンゲン菜の味噌汁 [チンゲン菜、しめじ、玉葱、えのき、人参、いりこ、味噌] 果物 ロールケーキ [小麦粉、卵、グラニュー糖、ミルクココア、生クリーム、バター]	ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、春雨、豚肉、酒、人参、ニラ、鶏がらだし、干し椎茸、生姜、にんにく、玉葱、醤油、砂糖、みりん] もやしのナムル [もやし、小松菜、人参、酢、ごま油、醤油、ごま] 中華スープ [大根、しめじ、人参、醤油、わかめ、鶏がらだし、塩] 南瓜プリン [南瓜、卵、牛乳、バター、砂糖] 豆乳ウエハース	ご飯 魚の竜田揚げ [サバ、片栗粉、醤油、酒、みりん、にんにく、生姜、油] 納豆和え [納豆、ほうれん草、もやし、人参、海苔、醤油] かぶの味噌汁 [かぶ、なめこ、玉葱、葱、人参、いりこ、味噌] 果物 ぶかし芋 [さつま芋] 牛乳	ピラフ [米、ウインナー、玉葱、塩、人参、ピーマン、こしょう、コーン、コンソメ、バター] 野菜スープ [白菜、玉葱、えのき、塩、コンソメ] 菓子 牛乳
	ロールパン きのごグラタン [鶏肉、ほうれん草、玉葱、椎茸、しめじ、マカロニ、バター、小麦粉、コンソメ、豆乳、パン粉、チーズ] 白菜とりんごのサラダ [白菜、きゅうり、りんご、油、酢、砂糖、塩] コンソメスープ [もやし、人参、玉葱、塩、あさり水煮、コンソメ、パセリ] おががおにぎり [米、かつお節、青のり、醤油] チーズ	味噌ちゃんぽん [中華麺、豚肉、人参、エビ、キャベツ、もやし、干し椎茸、葱、さくらげ、鶏がらだし、にんにく、ごま油、砂糖、醤油、味噌] あさりのしくれ煮 [あさり水煮、生姜、砂糖、醤油] ごぼうサラダ [ごぼう、きゅうり、人参、ささみ、ごま、マヨネーズ、スキムミルク、醤油] 果物 ココア蒸しパン [小麦粉、B.P、牛乳、砂糖、ココア] 牛乳	<p>11月24日は「和食の日」です</p> <p>「和食の日」は和食文化の保護や継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日となっています。ごはんに味噌汁、主菜、副菜のおかずという和食は、栄養バランスが整っています。新米や旬の食材を使った料理を食卓に並べ、そのおいしさを子どもたちに伝えていきましょう。</p> <p>(いただきます ごちそうさま 参照)</p>			

★マークは新メニューです。 ●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。