



# 11月献立表

令和2年11月発行



ながさわ子ども園

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木) 蒸し芋会	6日(金)	7日(土)
	<b>里芋の炊き込みご飯</b> 米、里芋、鶏肉、油揚げ、酒、薄口醤油、海苔 <b>柿なます</b> 大根、きゅうり、砂糖、酢、塩 <b>白葱の味噌汁</b> 白葱、人参、椎茸、わかめ、油揚げ、いりこ、味噌 <b>オレンジクレープ</b> 小麦粉、卵、牛乳、ハム、きゅうり、チーズ、マヨネーズ、油 <b>牛乳</b>	<b>文化の日</b> 	<b>ご飯</b> <b>四川豆腐</b> 豆腐、豚肉、筍、人参、葱、生姜、にんにく、油、醤油、ごま油、片栗粉 <b>★カラフルサラダ</b> マカロニ、ブロッコリー、コーン、パプリカ、オリーブ油、塩、こしょう <b>中華スープ</b> 玉葱、チンゲン菜、あさり、鶏がらだし、塩 <b>りんご焼きまんじゅう</b> 小麦粉、B.P、卵、牛乳、砂糖、あんこ <b>牛乳</b>	<b>★クリームパスタ</b> スパゲティ、ウィンナー、しめじ、ほうれん草、玉葱、にんにく、生クリーム、塩、牛乳、小麦粉、こしょう、油 <b>大豆入りきんぴら</b> 大豆、ごぼう、人参、ピーマン、ごま油、みりん、砂糖、醤油 <b>たまごスープ</b> 玉葱、卵、人参、塩 <b>グリーンピース、コンソメ</b> <b>大根菜の混ぜご飯</b> 米、大根、しらす干し、ごま、醤油、みりん、ごま油 <b>チーズ</b>	<b>ご飯</b> <b>磯天ぷら</b> カレイ、塩、青のり、天ぷら粉、油、ブロッコリー <b>ひじきの和風サラダ</b> ひじき、人参、きゅうり、竹輪、スキムミルク、マヨネーズ、醤油 <b>豆腐の味噌汁</b> 豆腐、玉葱、油揚げ、葱、いりこ、塩、醤油 <b>南瓜プリン</b> 南瓜、卵、牛乳、グラニュー糖、バター <b>牛乳</b>	<b>ハヤシライス</b> 米、牛肉、玉葱、人参、しめじ、グリーンピース、ハヤシルー、油 <b>きゅうりの塩昆布和え</b> きゅうり、塩昆布、ごま、醤油 <b>バナナ菓子</b> 
おやつ						
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
	<b>ご飯</b> <b>サバの生姜煮</b> サバ、生姜、酒、砂糖、醤油、ブロッコリー <b>さつまいごまサラダ</b> さつまいご、人参、いんげん、ごま、砂糖、塩、醤油 <b>白菜の味噌汁</b> 白菜、人参、厚揚げ、わかめ、いりこ、味噌 <b>ココア入り牛乳もち</b> 牛乳、砂糖、片栗粉、ココア、きな粉、塩	<b>焼きうどん</b> うどん、豚肉、玉葱、人参、きゃべつ、椎茸、ピーマン、かまぼこ、油、みりん、醤油、魚粉 <b>きゅうりとかぶの酢の物</b> きゅうり、かぶ、砂糖、塩、酢 <b>豆乳スープ</b> 豆乳、玉葱、しめじ、なす、パセリ、塩、コンソメ <b>りんご五平餅</b> 米、もち米、ごま、砂糖、醤油 <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>厚揚げと春雨の煮物</b> 厚揚げ、豚肉、人参、玉葱、春雨、にら、椎茸、生姜、にんにく、鶏がらだし、砂糖、みりん、酒、醤油 <b>ほうれん草のコーンとえなめこの味噌汁</b> ほうれん草、コーン、醤油 <b>甘納豆蒸しパン</b> 小麦粉、B.P、甘納豆、砂糖、牛乳 <b>牛乳</b>	<b>ゆかりご飯</b> 米、ゆかり粉 <b>コロッケ</b> じゃが芋、合挽ミンチ、玉葱、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、きゃべつ、ソース <b>もやしの海苔和え</b> もやし、人参、海苔、醤油 <b>コンソメスープ</b> ウィンナー、えのき、玉葱、グリーンピース、コンソメ、塩 <b>ヨーグルトウエハース</b>	<b>赤飯</b> もち米、小豆、砂糖、ごま、塩 <b>おでん</b> 大根、鶏肉、人参、里芋、こんにゃく、がんもどき、昆布、鶏がら、醤油 <b>ブロッコリーの甘酢和え</b> ブロッコリー、人参、砂糖、酢、醤油 <b>マーガリンジャムサンド</b> 食パン、マーガリン、いちごジャム <b>牛乳</b>	<b>エビピラフ</b> 米、エビ、ベーコン、玉葱、人参、コーン、ピーマン、バター、コンソメ、塩 <b>ポテトスープ</b> じゃが芋、玉葱、パセリ、塩、コンソメ <b>りんご菓子</b> 
おやつ						
	16日(月)	17日(火) 誕生会	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
	<b>三色丼</b> 米、鶏ミンチ、酒、生姜、ほうれん草、卵、砂糖、みりん、醤油 <b>切り干し大根サラダ</b> 切り干し大根、きゅうり、人参、ツナ、ごま、砂糖、酢、醤油、ごま油 <b>麩の味噌汁</b> おつゆ、玉葱、えのき、葱、いりこ、味噌 <b>バナナりんごゼリー</b> りんご、バナナ、ゼリー、牛乳	<b>ご飯</b> <b>里芋と鶏肉のから揚げ</b> 里芋、鶏肉、生姜、にんにく、塩、片栗粉、油、葱、砂糖、醤油、酢、トマト <b>白菜の煮浸し</b> 白菜、人参、油揚げ、醤油、みりん、かつお節 <b>ワンタンスープ</b> ワンタンの皮、玉葱、椎茸、チンゲン菜、鶏がらだし、醤油	<b>ご飯</b> <b>サケのアンダーソース</b> サケ、人参、玉葱、コーン、パセリ、バター、小麦粉、牛乳、バター、コンソメ、塩、こしょう <b>パンサンスー</b> 春雨、人参、きゅうり、ツナ、砂糖、醤油、酢、ごま、ごま油 <b>秋の実汁</b> さつまいご、しめじ、人参、葱、ごぼう、片栗粉、いりこ、塩、醤油 <b>みかん★おからかりんどう(かみかみデー)</b> おから、小麦粉、卵、砂糖 <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>ふんわりつくね</b> 豆腐、豚ミンチ、玉葱、えのき、生姜、片栗粉、砂糖、醤油、トマト <b>南瓜のクリーム煮</b> 南瓜、グリーンピース、砂糖、醤油 <b>根菜汁</b> 人参、大根、れんこん、油揚げ、玉葱、いりこ、味噌 <b>スイートポテト</b> さつまいご、バター、塩、生クリーム、グラニュー糖 <b>牛乳</b>	<b>わかめうどん</b> うどん、玉葱、かまぼこ、わかめ、いりこ、塩、醤油、みりん <b>高野豆腐の卵とじ</b> 高野豆腐、鶏肉、玉葱、人参、グリーンピース、卵、しめじ、砂糖、醤油 <b>コールスローサラダ</b> きゃべつ、きゅうり、パイン、レズン、油、酢、塩、こしょう <b>海苔むすび</b> 米、塩、海苔	<b>五目ご飯</b> 米、鶏肉、人参、椎茸、ごぼう、キヌサヤ、みりん、薄口醤油 <b>南瓜の味噌汁</b> 南瓜、玉葱、油揚げ、えのき、いりこ、味噌 <b>バナナ菓子</b> 
おやつ						
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
	<b>勤労感謝の日</b> 	<b>ご飯</b> <b>さんまの塩焼き</b> さんま、塩、ブロッコリー <b>★さつまいごのマヨサラダ</b> さつまいご、じゃが芋、人参、きゅうり、チーズ、レーズン、スキムミルク、塩、こしょう、マヨネーズ <b>きゃべつの味噌汁</b> きゃべつ、人参、えのき、葱、いりこ、味噌 <b>スティックパイ</b> パイ生地、砂糖 <b>牛乳</b>	<b>肉味噌ラーメン</b> 中華麺、豚ミンチ、油、にんにく、味噌、砂糖、醤油、玉葱、きゃべつ、葱、人参、コーン、もやし、塩、生姜、鶏がらだし、醤油 <b>焼きししゃも</b> ししゃも、トマト <b>大根サラダ</b> 大根、きゅうり、かつお節、海苔、醤油 <b>みかんごま団子</b> 白玉粉、あんこ、ごま、油 <b>牛乳</b>	<b>サンドイッチ</b> 食パン、ハム、きゅうり、マヨネーズ <b>クリームシチュー</b> 鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、ブロッコリー、コーン、小麦粉、牛乳、マーガリン、コンソメ、塩 <b>りんごいなり寿司</b> 寿司揚げ、米、酢、砂糖、塩、ごま、みりん、醤油、昆布、かつお節 <b>チーズ</b>	<b>ご飯</b> <b>大豆のかき揚げ</b> 大豆、玉葱、人参、ごぼう、エビ、葱、塩、天ぷら粉、油、トマト <b>ひじき煮</b> ひじき、人参、いんげん、しらたき、さつまいご、砂糖、醤油、油 <b>なすの味噌汁</b> なす、じゃが芋、しめじ、葱、いりこ、味噌 <b>みかん★動物蒸しパン</b> ミックス粉、牛乳、レーズン、チョコ、ビスケット <b>牛乳</b>	<b>中華丼</b> 米、豚肉、イカ、白菜、椎茸、玉葱、人参、筍、にんにく、生姜、醤油、鶏がらだし、塩、片栗粉 <b>玉葱のすまし汁</b> 葱、玉葱、葱、いりこ、塩、醤油 <b>バナナ菓子</b> 
おやつ						
	30日(月)	さつまいご				
	<b>★アンパンマンカレー</b> 米、合挽ミンチ、玉葱、人参、にんにく、レーズン、油、カレールー、醤油、チーズ、海苔 <b>ごぼうサラダ</b> ごぼう、きゅうり、人参、コーン、ツナ、ごま、マヨネーズ <b>オレンジクッキー</b> <b>ホットココア</b> ココア、牛乳、砂糖	<b>さつまいご</b> <p>先月、くま組さんとそう組さんが芋ほりに行きました。土の中ならさつまいごが見えると、目をキラキラさせながら一生懸命掘り起こす姿がみられました。収穫したさつまいごは、5日(木)の蒸し芋会で使用します。ホクホクのお芋をみんなで食べるのが楽しみです。</p> <p>さつまいごは、食物繊維やビタミン類、葉酸など子供にも大人にもうれしい栄養素がたっぷり含まれています。旬の今こそ積極的に食べてみてはいかがでしょうか。</p>				<ul style="list-style-type: none"> <li>●3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳(100ml)を飲みます。</li> <li>●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。</li> </ul> <p>★印は新しいメニューです。</p>
おやつ						