

保育所てんとう虫 2019年 11月の献立表

☆は手作りおやつ

日	曜日	行事	幼児食献立	3色の食品群			3時のおやつ	アレルギー
				【きいろ】 熱や力になるもの	【あか】 血や骨になるもの	【みどり】 体の調子を整えるもの		
1	金		ごはん 酢鶏 中華スープ ☆ゼリー	米 きび糖 米油 ごま油 薄力粉	鶏肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく しょうが	牛乳 ☆人参クッキー	乳
5	火	いもほり	ごはん 五目煮 みそ汁 ☆ゼリー	米 きび糖 米油 レーズン 食パン ごしあん さつま芋	鶏肉 豆腐 わかめ ひじき 牛乳 こんにゃく	玉ねぎ しいたけ ごぼう 人参	牛乳 ☆小倉トースト	乳
6	水	お話し会	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツソテー みそ汁 ☆ゼリー	米 きび糖 米油 レーズン 薄力粉	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳 ひじき	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン	牛乳 ☆レーズンクッキー	乳
7	木	いもほり (予備日)	麻婆丼 いんげん胡麻和え 中華スープ ☆ゼリー	米 米油 きび糖 食パン	豚肉 牛乳 豆腐 ヨーグルト	人参 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	牛乳 ☆ヨーグルトトースト	乳
8	金		きつねうどん 蒸しどり蒸し野菜 ☆ゼリー	米 米油 きび糖 うどん	豚肉 油揚げ わかめ	人参 玉ねぎ いんげん コーン きゅうり	お茶 ☆わかめおにぎり	
11	月		三色丼 ひじきサラダ みそ汁 ☆ゼリー	米 きび糖 米油 片栗粉	豚肉 牛乳 ひじき ごま 豆腐	人参 いんげん コーン 玉ねぎ	牛乳 ☆ごまビスケット	乳
12	火		豚丼 豆サラダ みそ汁 ☆ゼリー	米 食パン きび糖 米油 ジャム	大豆 牛乳 ひじき 豚肉 豆腐	コーン 人参 玉ねぎ きゅうり	牛乳 ☆ジャムサンド	乳
13	水	身体測定 避難訓練	ハヤシライス 切干大根のサラダ ☆ゼリー	米 米油 薄力粉 粗糖 ハヤシルウ さつま芋	豚肉 牛乳 豆乳 きなこ	人参 キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり	牛乳 ☆コーン蒸しパン	乳
14	木		芋ごはん 鶏と野菜のうま煮 みそ汁 ☆ゼリー	米 きび糖 米油 食パン さつま芋	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳 豆乳	しょうが 人参 いんげん 玉ねぎ きゅうり しいたけ ごぼう	牛乳 ☆きなこフレンチトースト	乳
15	金	スイートポ テト 作り・2歳児	ごはん 焼売 添え野菜 中華スープ ☆ゼリー	米 ごま油 きび糖 片栗粉 薄力粉 パナナ さつま芋	豚肉 豆乳 牛乳 ひじき	玉ねぎ 人参 コーンねぎ にんにく しょうが	牛乳 ☆バナナ蒸しパン	乳
18	月		肉みそスパゲッティ 豆サラダ ☆ゼリー	米 きび糖 オリーブオイル スパゲッティ	豚肉 大豆	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく	お茶 ☆ゆかりおにぎり	
19	火		ごはん 鶏のつくね焼き 切干大根の煮物 みそ汁 ☆ゼリー	米 米油 ごま きび糖 さつま芋	豚肉 牛乳 豆腐	にんにく しょうが 玉ねぎ 切干大根 人参	牛乳 ☆ふかし芋	乳
20	水	身体測定 英語であそ ぼう	ごはん 麻婆加子 中華スープ ☆ゼリー	米 薄力粉 米油 薄力粉 きび糖	豚肉 牛乳 豆乳 枝豆	人参 玉ねぎ ピーマン ねぎ コーン ナス にんにく しょうが	牛乳 ☆枝豆蒸しパン	乳
21	木		ドライカレー キャベツのソテー ☆ゼリー	米 米油 きび糖 食パン ジャム	豆腐 豚肉 牛乳 豆乳	人参 キャベツ 玉ねぎ コーン ナス にんにく しょうが	牛乳 ☆ジャムサンド	乳
22	金	お誕生日会	ごはん 肉じゃが おひたし みそ汁 ☆ゼリー	米 米油 きび糖 薄力粉 さつま芋 じゃがいも	豚肉 牛乳 豆乳 糸こんにゃく	玉ねぎ 人参 しょうが 小松菜	牛乳 ☆鬼まんじゅう	乳
25	月		ごはん 餃子 添え野菜 中華スープ ☆ゼリー	米 ごま油 きび糖 片栗粉 薄力粉	豆腐 豚肉 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく にら コーン にんにく	お茶 ☆五平餅	
26	火		さつま芋カレー コーンソテー ゼリー	米 さつま芋 カレールウ 薄力粉 きび糖	豚肉 牛乳 豆乳 枝豆	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン	牛乳 ☆枝豆蒸しパン	乳
27	水		ごはん 豆腐ハンバーグ みそ汁 おひたし ☆ゼリー	米 米油 きび糖 レーズン	豚肉 豆腐 ひじき 牛乳 豆乳	人参 玉ねぎ	牛乳 ☆レーズンクッキー	乳
28	木		焼うどん 豆サラダ ☆ゼリー	米 米油 きび糖 ごしあん うどん	豆腐 豚肉 大豆	人参 しょうが しいたけ 玉ねぎ にんにく しょうが	お茶 ☆おはぎ	
29	金		ごはん おひたし さつま芋と鶏の煮物 みそ汁 ☆ゼリー	米 米油 きび糖 さつま芋	鶏肉 牛乳 わかめ 豆乳 こんにゃく	玉ねぎ 人参 キャベツ ごぼう	牛乳 ☆人参蒸しパン	乳

土曜日 ジャムサンド ヨーグルト フルーツ チーズ 牛乳
*メニューは仕入れにより変更する場合があります。