

令和 2 年度



11 月 予 定 献 立 表



高野保育園

日 曜	献 立 名	主 な 使 用 材 料	乳 児			3時 おやつ
			主食	追加	10時	
2 月	鶏肉の甘辛揚げ 添え野菜 煮浸し 里芋の和風サラダ	鶏肉 みりん しょうゆ にんにく 片栗粉 小麦粉 油 ごま キャベツ 人参 菜もやし 油揚げ 赤ピーマン 砂糖 みりん しょうゆ 里芋 ツナ きゅうり 人参 かつお マドレ	飯	鮭ワカ	牛乳 ウエハース	アップルパイ 3以下 米粉ケーキ
4 水	栗ごもり卵 ひじきと大豆の炒め煮 さつま芋とりんごのサラダ 牛乳	卵 鶏ひき肉 玉葱 トマト 干ひじき ちくわ 大豆 人参 葱 煮干し みりん しょうゆ さつま芋 ハム りんご レーズン きゅうり マドレ 牛乳	パン	チーズ	100%ジュース 昆布	柿
5 木	さんまのおろしポン酢 添え野菜 ピーマン たくあん和え フルーツ	さんま おろしだれ もやし 牛肉 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 ブロccoli ルウ たくあん 小松菜 白菜 キャベツ 人参 かつお しょうゆ りんご	飯	梅ちり	ヨーグルト	きな粉 トースト
6 金	豚肉の加熱風味焼き 添え野菜 大根のそぼろ煮 小松菜の中華サラダ	豚肉 しょうが にんにく カレー粉 マドレ しょうゆ 大根 鶏ミンチ 人参 インゲン 煮干し 小松菜 ちくわ しめじ えのき 胡瓜 赤ピーマン 酢 ごま油 砂糖 ごま	パン	牛乳	フルーツ	マーレードブラウニー 2以下 マレードケーキ
7 土	ちゃんめん フルーツ 牛乳	干中華めん 豚肉 平天 蒲鉾 キャベツ コーン 人参 もやし 葱 鶏ガラ 煮干し みりん しょうゆ コソメ パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
9 月	きのこグラタン 昆布巻煮 レンコンのたらこ和え	鶏肉 ベーコン 玉葱 マッシュルーム まいたけ しめじ えのき しいたけ マカロニ 小麦粉 バター 牛乳 チーズ ハン粉 バタ 昆布巻き 煮干し レンコン たらこ 人参 きゅうり マドレ しょうゆ	パン	牛乳	ヨーグルト	さつま芋 ドーナツ
※ 10 火	さつま汁 おにぎり 鮭の塩焼き 添え野菜 フルーツ	豚肉 さつま芋 大根 人参 牛蒡 糸こんにやく 玉葱 葱 みそ 米 ゆかり ワカメ 鮭 レモン しょうが 酒 ブロccoli みかん	飯		牛乳 ウエハース	ケーキ 3以下 りんごタルト
11 水	オムレツ 添え野菜 煮干しカリント 水菜サラダ 牛乳	卵 合挽肉 玉葱 じゃが芋 トマト ほうれん草 生クリーム コソメ ケチャップ ブロccoli 煮干し ごま 砂糖 水菜 ささ身 大根 人参 きゅうり マドレ 牛乳	パン	チーズ	100%ジュース 干し芋	みそラーメン
12 木	鶏肉の照り焼き 添え野菜 ナポリタン バイッパルサラダ	鶏肉 みりん にんにく しょうゆ キャベツ 干スライス ベーコン 玉葱 マッシュルーム ピーマン トマト コソメ ケチャップ バイッパル ブロccoli ツナ きゅうり 人参 酢 オリーブ油	飯	ふりかけ	フルーツ	あんまん 2以下 米粉ケーキ
13 金	鯖の立田揚げ 添え野菜 ポトフ風煮 納豆和え	生鯖 酒 しょうゆ しょうが にんにく 片栗粉 油 もやし ベーコン じゃが芋 かぶ 人参 ブロccoli コソメ 納豆 蒲鉾 小松菜 白菜 きゅうり かつお	飯	菜	牛乳 Caせんべい	麩のラスク レモン風味
14 土	肉うどん フルーツ 牛乳	干めん 牛肉 玉葱 人参 しいたけ 三つ葉 かつお 煮干し しょうゆ みりん パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
16 月	魚の西京焼き 添え野菜 煮豆 かぶのごま酢 牛乳	シガー しょうが 白みそ みりん しょうゆ キャベツ 大豆 鶏肉 昆布 レンコン 牛蒡 糸こんにやく 人参 かぶ 人参 赤ピーマン きゅうり ゆず 砂糖 酢 ごま 牛乳	飯	ワカメ	牛乳 ウエハース	ヨーグルト ポンチ
◎ 17 火	キーマーカレー ミニグラタン ブロccoliとカリフラワーのサラダ アップルジュース	米 玉葱 人参 合挽肉 トマト カレー粉 茄子 赤ピーマン オリーブ油 卵 キャベツ ミニグラタン ブロccoli カリフラワー ツナ コーン きゅうり 人参 マドレ アップルジュース	飯		ヨーグルト	シフォンケーキ
18 水	湯豆腐 筑前煮 青菜のナムル	豆腐 白す干し 葱 ポン酢 鶏肉 人参 里芋 しいたけ レンコン 牛蒡 こんにやく インゲン 煮干し みりん ほうれん草 小松菜 もやし ハム ごま 砂糖 しょうゆ ごま油	パン	牛乳	100%ジュース チーズ	お好み焼き
19 木	豚カツ 添え野菜 根菜スープ 白菜とほうれん草のごま和え プルーン	豚肉 卵 小麦粉 ハン粉 油 キャベツ 鶏肉 レンコン 牛蒡 かぶ 人参 大根 煮干し 塩 こしょう しょうゆ 白菜 ほうれん草 ツナ もやし 人参 ごま しょうゆ プルーン	飯	白す干し	牛乳 Caせんべい	ミルク クッキー
20 金	ぶり大根 大学南瓜 フレンチサラダ	ぶり しょうが 昆布 大根 砂糖 酒 しょうゆ 南瓜 ごま 油 砂糖 キャベツ ハム りんご きゅうり チーズ 赤ピーマン 人参 フレンチドレッシング	パン	牛乳	フルーツ	きのおにぎり
21 土	焼きそば フルーツ 牛乳	干中華めん 豚バラ キャベツ もやし 人参 ピーマン ツナ かつお パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
24 火	魚の鹽焼 添え野菜 里芋のごまみそがらめ お浸し	さわら 酒 みりん しょうゆ ゆず しょうが キャベツ 里芋 油 みそ ごま 砂糖 ほうれん草 小松菜 白菜 もやし 人参 蒲鉾 かつお	めん	野菜	牛乳 ウエハース	フルーツ サンド
25 水	豚の生姜焼き 添え野菜 きんぴら牛蒡 ブロccoliの甘酢 牛乳	豚肉 しょうが みりん しょうゆ もやし 牛蒡 ちくわ 赤、青ピーマン 糸こんにやく 砂糖 みりん ブロccoli ツナ キャベツ きゅうり 人参 酢 砂糖 しょうゆ 牛乳	パン	プルーン	ヨーグルト	プリン アラモード
26 木	鮭のフライ洋風みそソース 添え野菜 ミネストローネ りんごのサラダ チーズ	鮭 卵 小麦粉 ハン粉 油 玉葱 みそ 酢 マドレ ブロccoli 大豆 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 トマト コソメ りんご ベーコン 水菜 キャベツ きゅうり 赤ピーマン 酢 オリーブ油 チーズ	飯	ふりかけ	フルーツ	レーズン サンド
27 金	おでん 酢の物 フルーツ	鶏肉 じゃが芋 人参 牛蒡天 卵 大根 煮干し みりん しょうゆ ワカメ 春雨 ハム 人参 きゅうり 酢 砂糖 しょうゆ ごま 甘夏	パン	牛乳	100%ジュース 小魚	りんごケーキ
28 土	親子丼 フルーツ 牛乳	米 鶏肉 卵 玉葱 人参 しいたけ 蒲鉾 三つ葉 煮干し かつお みりん しょうゆ パナナ 牛乳	飯		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
30 月	すき焼き風煮 ちくわきゅうり 切干し大根のごま酢和え	牛肉 豆腐 白菜 玉葱 麩 人参 しいたけ 糸こんにやく 白葱 牛蒡 砂糖 しょうゆ ちくわ きゅうり 切干し大根 ささ身 もやし ほうれん草 赤ピーマン 酢 ごま	飯	きな粉	ヨーグルト	ホワイト ポテト

- ※ 10日(火) みんなで収穫したさつま芋を料理して、各クラスでお芋パーティーをします。
- ◎ 17日(火)誕生会です。3歳以上児はお着だけ用意してください。

◎ 気温の変化に気をつけましょう ◎
秋の深まりを感じる今日この頃、朝夕の冷え込みも増してきました。寒い日には、温かい食べ物で体を温めましょう！大根や牛蒡、人参などの根菜類には、体を温める働きがあります。煮物にすると多くとることができるので、11月の献立には筑前煮、煮豆、大根のそぼろ煮等入れています。風邪をひかないように食事にも心がけて、元気にすごしましょう！

