



2020年 11月 献立表

☆ 土曜日は、主食・副食の入った手作り弁当をお持ちください
 ☆ 主食は、毎日つきます
 ☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれていることを表しています
 ☆ おやつには、飲み物（飲むヨーグルト・ミルクココア・牛乳・お茶など）がつきます
 ☆ 食材は都合により変更になる場合があります

段原みみょう保育園
〔幼児普通食〕

日	2 (月)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)	16 (月)	
献立名	① ぎつねうどん ② コーンコロック ③ チーズ ④ パイン缶	① カレーライス ② マカロニサラダ ③ りんご	① 豚肉としめじのしょうが焼き ② 小松菜のしらす和え ③ パナナ	① チーズとベーコンの魚団子 ② 切干大根と油揚げの煮物 ③ オレンジ	① 手作り弁当 ② みそ汁	① いもごはん ② 鶏肉とごぼうの天ぷら ③ たららの三平汁 ④ 柿	① 豚肉と大根の煮物 ② はんぺんのツナマヨチーズ焼き ③ パナナ	① 鮭のねぎみそ焼き ② じゃがいものきんぴら ③ オレンジ	① 海老と豆腐のうま煮 ② 野菜春巻き ③ パイン缶	① ひじきむすび ② ゆかりむすび ③ 焼きそば ④ 鶏のから揚げ	⑤ フライドポテト ⑥ 春雨サラダ ⑦ オレンジゼリー	① 手作り弁当 ② 野菜スープ	① 長崎ちゃんぽん ② 焼き餃子 ③ 枝豆 ④ みかん
材 料	① うどん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ しょう油 みりん ② じゃがいも コーン 玉ねぎ ▲ 乳製品 豚脂 パン粉 小麦粉 大豆製品 ③ ▲ チーズ	① 米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ コーン ▲ 粉乳 ▲ カレールー ケチャップ ウスターソース お好みソース しょう油 ② マカロニ フロッキー かにスティック キャベツ レモン 酢 ● マヨネーズ	① 豚肉 玉ねぎ しめじ 生姜 しょう油 ② 小松菜 しらす干し 人参 キャベツ 油揚げ しょう油	① すり身 ● ベーコン 人参 玉ねぎ コーン ● 卵 ▲ チーズ 小麦粉 しょう油 ② 切干大根 油揚げ 人参 いんげん かまぼこ 椎茸 しょう油 みりん	② かぼちゃ えのき ねぎ みそ	① 米 さつまいも ② 鶏肉 ごぼう ● 卵 黒ごま 小麦粉 ③ たら チンゲン菜 じゃがいも 生揚げ 大根 人参 糸こんにゃく えのき 白ねぎ しょう油 みりん 酒	① 豚肉 大根 人参 油揚げ さつまいも 生姜 しょう油 みりん ② ● はんぺん ツナ 玉ねぎ ● マヨネーズ ▲ チーズ	① 鮭 ねぎ みそ しょう油 酒 ② 鶏肉 じゃがいも 人参 竹輪 いんげん しょう油 みりん	① 牛肉 海老 豆腐 人参 竹の子 しめじ チンゲン菜 しょう油みりん スープストック 片栗粉 ② 玉ねぎ キャベツ 竹の子 人参 もやし 小麦粉 しょう油 春雨 鶏肉 胡麻	① 米 ひじき 油揚げ 人参 いんげん しょう油 みりん ② 米 ゆかり ③ 中華そば 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ 青のり お好みソース ウスターソース ケチャップ	④ 鶏肉 生姜 しょう油 片栗粉 ⑤ フライドポテト ⑥ 春雨 ささみ ● 錦糸卵 人参 きゅうり レモン ● マヨネーズ 酢	② ウインナー 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 コンソメ しょう油	① ● ちゃんぽん麺 海老 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし かまぼこ さつまいも コーン ▲ 長崎ちゃんぽんスープ ② キャベツ いら 生姜 豚肉 鶏肉 胡麻油 なたね油 しょう油 みりん 小麦粉 大豆製品 ③ 枝豆
おやつ	① 鮭わかめむすび	① フルーツヨーグルト	① さつまいもと りんごのケーキ	① ぶどうゼリー ② せんべい ブルーン	① ビスケット	① じゃこと おかかのおむすび	① ココア入り フレンチトースト	① チーズ ② ビスケット	① パナナ ② ミニワッフル	① コーンフレーク	① せんべい	① さつまいも入り ドーナツ	
材 料	① 米 わかめ 鮭フレーク	① ▲ ヨーグルト パナナ パイン缶	① さつまいも りんごジュース ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① ぶどうゼリー ② せんべい ブルーン	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 乳製品	① 米 ちりめん かつお節 しょう油	① ▲ 食パン ● 卵 ▲ 牛乳 ココア	① ▲ チーズ ② 小麦粉 ● 卵 ▲ 乳製品	① パナナ ② 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター イースト	① コーンフレーク ▲ 牛乳	① もち米	① さつまいも 黒胡麻 ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ 牛乳・バター グラニュー糖	

日	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	30 (月)
献立名	① 鶏肉とさつまいもの照り焼き ② キャベツとピーマンの炒め物 ③ りんご	① すき焼き風煮 ② かに入り卵焼き ③ パナナ	① カレイのカレー揚げ ② 小松菜と白菜の煮浸し ③ パイン缶	① 鶏のクリーム煮 ② 付け合わせ ③ オレンジ	① 手作り弁当 ② コンソメスープ	勤労感謝の日	① オープンオムレツ ② 青菜の炒め物 ③ パナナ	① 豚肉と大豆の煮物 ② 揚げシューマイ ③ チーズ ④ りんご	① 和風ハンバーグ ② ほうれん草の炒め物 ③ パイン缶	① 鮭の西京焼き ② ツナサラダ ③ オレンジ	① 手作り弁当 ② みそ汁	① 親子どんぶり ② ほうれん草とキャベツのお浸し ③ みかん
材 料	① 鶏肉 さつまいも しょう油 みりん ② ピーマン 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン しょう油	① 牛肉 人参 玉ねぎ 白菜 焼き豆腐 糸こんにゃく ねぎ しょう油 みりん ② ● 卵 かに缶 グリーンピース しょう油 みりん	① カレイ カレー粉 片栗粉 ② 小松菜 白菜 人参 油揚げ いんげん しょう油 みりん	① 鶏肉 椎茸 しめじ 玉ねぎ じゃがいも アスパラ にんにく 白ワイン ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム ▲ シチューの素 ② ウインナー フロッキー ▲ チーズ ● マヨネーズ	② 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ じゃがいも パセリ コンソメ しょう油		① ● 卵 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 白ねぎ ● マヨネーズ ▲ 粉チーズ ケチャップ ② チンゲン菜 豚肉 玉ねぎ 人参 スープストック	① 豚肉 大豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ 切り昆布 グリーンピース しょう油 みりん ② 玉ねぎ えび すり身 ゼラチン 豚脂 ● 卵 小麦粉 大豆製品 ③ ▲ チーズ	① 牛ミンチ 鶏ミンチ 押し豆腐 玉ねぎ 人参 ● 卵 ▲ 牛乳 パン粉 ケチャップ お好みソース ウスターソース ② ほうれん草 ● ベーコン 玉ねぎ エリンギ ▲ バター	① 鮭 白みそ みそ しょう油 酒 みりん ② ツナ じゃがいも 人参 きゅうり キャベツ レモン ● マヨネーズ 酢	② さつまいも 竹輪 ねぎ みそ	① 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ● 卵 椎茸 ねぎ 片栗粉 しょう油 みりん ② ほうれん草 キャベツ かにスティック 人参 かつお節 しょう油
おやつ	① マカロニのあべ川風	① ミニアメリカンドック	① プリン ② ビスケット	① フルーツポンチ	① せんべい		① ヨーグルトケーキ	① いりことナッツ ② せんべい ブルーン	① ジャムサンド	① フルーチェ	① ビスケット	① パナナケーキ
材 料	① マカロニ きな粉	① 小麦粉 パン粉 魚肉すり身	① ▲ プリンの素 ▲ 牛乳 ② 小麦粉 ● 卵 ▲ 乳製品	① ピーチゼリー みかん缶 パイン缶	① もち米		① ▲ ヨーグルト ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① いりこ アーモンド 胡麻 ② もち米 ブルーン	① ▲ 食パン りんごジャム	① フルーチェ (いちご) ▲ 牛乳 パイン缶 パナナ	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 乳製品	① パナナ ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳