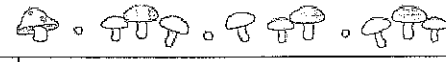


2020年11月



献立

予定表



愛信保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	日			米、ジャガイモ、から揚げ粉、はるさめ、砂糖、マーガリン、ごま油、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、ツナ、ウインナー、きな粉、ごま	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、いんげん、みかん
2	月	中華どんぶり 春雨スープ	牛乳 ごさりの クッキークリームパン	米、パン、はるさめ、片栗粉、ごま油、焼豆ふ	牛乳、豚肉	にんじん、たまねぎ、もやし、だいこん、はくさい、ピーマン、干しいたけ、わかめ
3	火	休 園 で す				
4	水	ごはん マカロニグラタン ナムル コンソメスープ	牛乳 手作り豆腐団子	米、白玉粉、じゃがいも、マカロニ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ごし豆腐、ウインナー、チーズ、きな粉、ごま、脱脂粉乳	大豆もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、おおさかしろな、えのきたけ、いんげん
5	木	ごはん ししゃものから揚げ ひじきの五目煮 おまし汁	牛乳 手作りスイートポテト	さつまいも、米、油、片栗粉、ごま油、砂糖、焼豆ふ、ごま油	牛乳、ししゃも、バター、ちくわ、脱脂粉乳	だいこん、にんじん、えのきたけ、ピーマン、白ねぎ、ひじき、はなな
6	金	ピピンパ カクテキ わかめスープ	牛乳 黒糖パン	米、パン、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	大豆もやし、こまつな、はくさい、たまねぎ、にんじん、キムチ、ねぎ、干しいたけ、わかめ
7	土	親子丼 みぞしる かき	牛乳 おかし	米	牛乳、鶏肉、豚、豆腐、みそ、油揚げ、凍り豆腐	かき、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なめこ、白ねぎ、ねぎ、焼きのり
8	日	休 園 で す				
9	月	ごはん サーモンフライ ピーンと野菜のソテー ボルシチ	牛乳 ごさりの チーズスティックパン	米、パン、油、さつまいも、ピーン	牛乳、鶏肉、ウインナー、脱脂粉乳	たまねぎ、トマト缶、キャベツ、にんじん、ピーマン、いんげん
10	火	秋野菜カレー 福神漬け スティックサラダ	牛乳 ヨーグルト コーンフレーク	米、コーンフレーク、さつまいも、ゆず、マヨネーズ(卵なし)	ヨーグルト(加糖)、豚肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、なす、しめじ、しいたけ、福神漬、りんご
11	水	きつねご飯 トックスーフ	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、もち、米、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豚、油揚げ、ごま	にんじん、ねぎ、焼きのり、干しいたけ
12	木	さんまごはん 五目かき揚げ サラダ みぞしる みかん	牛乳 手作り カルピスおしぼん	米、なたね油、米粉、小麦粉、三温糖、から揚げ粉	牛乳、鶏肉、さんま、カルピス、豆腐、みそ、ウインナー	みかん、レタス、たまねぎ、トマト、にんじん、おおさかしろな、かぼちゃ、みつば、しめじ、ブロッコリー、コーン、ピーマン、れんこん、ねぎ、しょうが、ひじき
13	金	ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲティ みぞしる	牛乳 ミニカッセル おかし	米、じゃがいも、スパゲティ、油	牛乳、鶏ごし豆腐、豚肉、だいず、豆腐、しらす干し、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、いんげん、ねぎ、ピーマン
14	土	ひじきごはん 豚汁 みかん	牛乳 おかし	米、さつまいも、こんにゃく、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、焼き豆腐、豆腐、みそ、油揚げ	みかん、にんじん、ピーマン、ごぼう、ひじき、ねぎ
15	日	休 園 で す				
16	月	ごはん ひじき煎餅 チャップチェ 大根と豚肉のスーフ	牛乳 手作りチーズ千草	米、上新粉、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、豚、牛ひき肉、豚肉、チーズ、油揚げ	だいこん、にんじん、にら、たまねぎ、ピーマン、白ねぎ、ごぼう、干しいたけ、ひじき

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17	火	ごはん 鶏のから揚げ パンサンデー カレーチャウダー	牛乳 手作り きなこラスク	米、パン、じゃがいも、から揚げ粉、はるさめ、砂糖、マーガリン、ごま油、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、ツナ、ウインナー、きな粉、ごま	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、いんげん、みかん
18	水	ソイ ガー(鶏のおこわ) ド・チュア(ベトナム風なます) フォー ポー(牛肉のフォー)	牛乳 チョコイー チェン (揚げバナナ)	米粉めん、米、砂糖、もち米、赤米粉、油	牛乳、牛肉、鶏肉	だいこん、にんじん、バナナ、レモン果汁、赤たまねぎ、きゅうり、ねぎ
19	木	ごはん 魚のオーブン焼き 五目豆 みぞしる	牛乳 蒸しさつまいも	さつまいも、米、こんにゃく、パン粉、油	牛乳、あかうお、だいず、豆腐、ちくわ、粉チーズ、油揚げ	みかん、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、ねぎ、切り干しいたけ、ごぼう、りんご
20	金	ごはん マーボー豆腐 しょうまい 白菜スーフ	牛乳 チーズ蒸しパン	米、焼豆ふ、片栗粉、はるさめ、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	はくさい、たまねぎ、にんじん、もやし、にら、ねぎ、たけのこ、干しいたけ
21	土	ミートスパゲティ かき	牛乳 おかし	スパゲティ	牛乳、豚ひき肉	みかん、たまねぎ、トマト缶、にんじん、ピーマン、かき
22	日	休 園 で す				
23	月	休 園 で す				
24	火	ごはん ミートローフ ツナマヨサラダ コンソメスープ りんご	牛乳 手作り洋梨ケーキ	米、パン粉、マーガリン、マヨネーズ(卵なし)、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ	りんご、たまねぎ、キャベツ、西洋なし、はくさい、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、ねぎ、コーン、わかめ
25	水	ごはん 肉じゃが ちりめんピーマン炒め けんちん汁	牛乳 手作り 豆腐みたらしたんご	米、じゃがいも、白玉粉、上新粉、砂糖、こんにゃく、ピーン、片栗粉、油	牛乳、鶏ごし豆腐、牛肉、しらす干し、油揚げ、ごま	にんじん、たまねぎ、だいこん、ピーマン、ごぼう、いんげん、白ねぎ
26	木	ごはん なっとう みかん 焼魚 コロコロポテトサラダ みぞしる	牛乳 ぶたまん	じゃがいも、米、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、さわか、木綿豆腐、豆腐、ウインナー、納豆	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、もやし、わかめ、みかん
27	金	ごはん 豚肉の野菜あんかけ だきぞね みぞしる	牛乳 手作りヨーグルト 干しいも	米、蒸し切干しいも、こんにゃく、黒米、砂糖、片栗粉、油	ヨーグルト(加糖)、豚肉、生揚げ、豆腐、ちくわ、ごま	たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、しいたけ、ひじき
28	土	チキンライス ポパイスーフ りんご	牛乳 おかし	米	牛乳、鶏肉、ウインナー	りんご、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン、マッシュルーム、いんげん
29	日	休 園 で す				
30	月	秋野菜ハヤシ スティックサラダ	牛乳 みかん おかし	米、じゃがいも、ゆず、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、牛ひき肉	みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、なす、トマト缶、しめじ、エリンギ

※かいてある食材はかわることがあります。
※しつもんがあれば、いつでもきいてください。

