ベリーベルすずき保育室　11 月の献立ひょう

日	曜日	主食	区分	こんだて	材　料	くだもの	おやつ	おやつ材料
2	月	ごはん	主	ガーリックチキンソテー	鶏もも肉、にんにく、塩、胡椒、乾燥パセリ、米粉、油	バナナ	かぼちゃの蒸しパン	かぼちゃ、小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、牛乳
			副	春雨サラダ	春雨、キャベツ、人参、ホールコーン、醤油、酢、砂糖、ごま油			
			汁	みそ汁	油揚げ、チンゲン菜、玉ねぎ、和風だし、味噌			
4	水	ごはん	主	豚肉のケチャップがらめ	豚こま肉、生姜、にんにく、酒、醤油、片栗粉、油、玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカ、ケチャップ、ソース、砂糖	みかん	フライドポテト	
			副	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、ホールコーン、かんきつドレッシング			
			汁	みそ汁	わかめ、小松菜、人参、和風だし、味噌			
5	木	ごはん	主	鯖の味噌煮	鯖、酒、砂糖、味噌、生姜	りんご	ふかし芋	さつまいも
			副	大根の炒り煮	豚こま肉、大根、人参、さやいんげん、油、砂糖、醤油、味醂			
			汁	みそ汁	キャベツ、えのきたけ、長ねぎ、和風だし、味噌			
6	金	ごはん	主	ルーローハン	豚もも肉、玉ねぎ、たけのこ、人参、生姜、油、酒、砂糖、醤油、味噌、オイスターソース、ごま油、胡椒、片栗粉、チンゲン菜	バナナ	フルーツヨーグルト	
			副	焼売	冷凍焼売			
			汁	中華スープ	豆腐、長ねぎ、あおさ、中華だし、塩、胡椒			
9	月	パン	主	タンドリー風チキン	鶏もも肉、にんにく、生姜、カレー粉、塩、ヨーグルト、ケチャップ	キウイ	にゅうめん	そうめん、若布、麩、人参、和風だし、醤油、塩
			副	キャベツのサラダ	キャベツ、胡瓜、人参、コールスロードレッシング			
			汁	スープ	ハム、チンゲン菜、玉ねぎ、コンソメ、塩、胡椒			
10	火	ごはん	主	白身魚フライ	メルルーサ、塩、胡椒、小麦粉、パン粉、油	バナナ	かぼちゃのお焼き	かぼちゃ、片栗粉
			副	小松菜とコーンのソテー	小松菜、ホールコーン、人参、エリンギ、にんにく、オリーブオイル、塩、胡椒			
			汁	スープ	ウインナー、キャベツ、玉ねぎ、コンソメ、塩、胡椒			
11	水	ごはん	主			ヨーグルト	マカロニきなこ	マカロニ、きな粉、砂糖
			副	遠足				
			汁					
12	木	ごはん	主	さつまいもコロッケ	さつまいも、豚挽肉、玉ねぎ、油、塩、胡椒、小麦粉、パン粉、ソース			
			副	ほうれん草とハムの醤油炒め	ほうれん草、人参、ハム、胡椒、醤油、油			
			汁	みそ汁	白菜、油揚げ、和風だし、味噌			
13	金	ごはん	主	ポークカレー	豚こま肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、油、カレールー	りんご	ピザトースト	食パン、ピザソース、チーズ、ハム
			副	コールスローサラダ	キャベツ、胡瓜、ホールコーン、コーンクリーミードレッシング			
			汁	野菜ジュース	野菜ジュース			
16	月	ごはん	主	七五三お祝いちらし寿司	ごはん、砂糖、酢、人参、しいたけ、醤油、和風だし、鮭、胡瓜	ゼリー	千歳飴風クッキー	薄力粉、片栗粉、バター、砂糖、牛乳、いちごジャム
			副	鶏肉の唐揚げ　フライドポテト	鶏もも肉、にんにく、生姜、醤油、片栗粉、油　フライドポテト、油			
			汁	すまし汁	豆腐、長ねぎ、和風だし、醤油、塩			
17	火	ごはん	主	肉じゃが	豚こま肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、油、砂糖、味醂、醤油	バナナ	焼きそば	中華麺、キャベツ、人参、ハム、ソース、塩、胡椒
			副	もやしのおかか和え	もやし、ほうれん草、ホールコーン、かつお節、醤油			
			汁	みそ汁	大根、長ねぎ、しめじ、和風だし、味噌			
18	水	ごはん	主	チキンライス	米、強化米、鶏もも肉、玉ねぎ、ピーマン、ホールコーン、油、ケチャップ、ソース、コンソメ、バター	りんご	みんなで作ろう♪のりしおせんべい	ごはん、海苔、塩、油
			副	ツナとブロッコリーのサラダ	ブロッコリー、ツナ、和風ドレッシング			
			汁	スープ	さつまいも、ウインナー、人参、コンソメ、塩、胡椒			
19	木	ごはん	主	鯖の塩麹焼き	鯖、塩麹、油	みかん	しらすおにぎり	ごはん、しらす干し
			副	豚肉と昆布の炒め煮	豚こま肉、油揚げ、すき昆布、人参、油、酒、砂糖、醤油、味醂			
			汁	みそ汁	白菜、大根、チンゲン菜、和風だし、味噌			
20	金	パン	主	ロールキャベツ	豚挽肉、えのき、キャベツ、人参、コンソメ、ケチャップ、醤油	バナナ	野菜スティック	
			副	大根とベーコンのソテー	大根、ベーコン、醤油、塩、胡椒、オリーブオイル			
			汁	ヨーグルトドリンク	ヨーグルトドリンク			
24	火	麺	主	ミートスパゲティ	スパゲッティ、豚ひき肉、玉ねぎ、トマト缶、コンソメ、塩、胡椒	キウイ	大学芋	さつまいも、砂糖、醤油、油、胡麻
			副	イタリアンサラダ	キャベツ、人参、胡瓜、イタリアンドレッシング			
			汁	スープ	じゃがいも、人参、ウインナー、コンソメ、塩、胡椒			
25	水	ごはん	主	麻婆豆腐	木綿豆腐、豚挽肉、長ねぎ、しいたけ、コンソメ、醤油、片栗粉、ごま油	りんご	豆腐と米粉のパン	豆腐、米粉、砂糖、塩、ベーキングパウダー、いちごジャム
			副	小松菜と人参のソテー	小松菜、油揚げ、人参、油、和風だし、塩、胡椒			
			汁	スープ	白菜、小松菜、えのき、コンソメ、塩、胡椒			
26	木	ごはん	主	鶏肉の照り焼き	鶏もも肉、生姜、酒、醤油、味醂、油	みかん	ナゲット	
			副	ほうれん草の海苔和え	ほうれん草、キャベツ、焼き海苔、醤油			
			汁	みそ汁	油揚げ、大根、長ねぎ、和風だし、味噌			
27	金	麺	主	ラーメン	生ラーメン、中華だし、醤油、若布、コーン	バナナ	小魚　チーズ	
			副	野菜炒め　餃子	もやし、キャベツ、人参、塩、胡椒　冷凍餃子			
			汁	ヤクルト	ヤクルト			
30	月	ごはん	主	豚肉のつやつや煮	豚こま肉、玉ねぎ、ピーマン、油、砂糖、醤油、味醂、片栗粉	りんご	わかめうどん	うどん、若布、ハム、和風だし、醤油
			副	和風サラダ	キャベツ、もやし、人参、和風ドレッシング			
			汁	みそ汁	豆腐、大根、しめじ、和風だし、味噌			

参考資料「ほいくしょ　11 がつのこんだてひょう」、「こどもの栄養　11 月号」より
※食材は都合により、献立内容が変更になる場合があります。

