

月	火	水	木	金	土
2 タコライス とうもろこし 野菜スープ 一口ゼリー カルシウムパン 豆乳	3 文化の日 	4 胚芽ご飯 鮭の西京焼き くーびいりちー 大根の味噌汁 果物 フルーツ白玉	5 胚芽ご飯 鶏肉のマーマレード煮 ポテトサラダ 豆苗スープ 果物 ココア蒸しパン EM牛乳	6 ミートスパゲティー 温野菜サラダ 中華風コーンスープ 果物 おにぎり (ツナみそ)	7 鮭じゃこご飯 豆腐ちゃんぶるー もずく和え 小松菜と油揚げの味噌汁 果物 肉まん りんごカルゲン
9 納豆ご飯 ひじきともやしサラダ イナムドゥチ 果物 きなこトースト EM牛乳	10 胚芽ご飯 チキンのごまダレ焼き きんぴら炒め アーサ汁 果物 フルーチェ	11 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ ブロッコリーサラダ なめこと豆腐の味噌汁 果物 ピザポテト	12 胚芽ご飯 松風焼き 小松菜炒め そうめん汁 果物 ぜんざい	13 食パン 鮭のムニエル キャベツサラダ クリームシチュー 果物 青菜のおにぎり	14 胚芽ご飯 照り焼きチキン ごまじゃこサラダ とろろ昆布汁 果物
16 胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ わかめスープ 果物 じゃこトースト EM牛乳	17 胚芽ご飯 ハンバーグ ピーマンの細切炒め コンソメスープ 果物 くすもち	18 おべんとう  お誕生日ケーキ (チーズケーキ) りんごジュース	19 胚芽ご飯 白身魚の黄金焼き 春雨サラダ 小松菜の味噌汁 果物 おかずパン EM牛乳	20 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト じゅーしーおにぎり	21 ハヤシライス マカロニサラダ 卵スープ 果物 ハッシュポテト ココア豆乳
23 勤労感謝の日 	24 もずく丼 ゆし豆腐(ねぎ) 切干大根サラダ 果物 さつまいもソフトクッキー EM牛乳	25 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 大根の鶏肉炒め 玉葱の味噌汁 果物 プリン リッツサンド	26 胚芽ご飯 タンドリーチキン 胡瓜とトマトの和え物 豆腐の清まし汁 果物 もずくひらやーちー	27 カレーライス グリーンサラダ かき卵汁 一口チーズ たかはしもち EM牛乳	28 炊き込みご飯 ウィンナーのケチャップ煮 スティック胡瓜 しめじとエノキの清まし汁 果物 おいもスティック 野菜ジュース
30 キッズビビンバ もずく汁 一口チーズ ふむふむ 豆乳					

2020年 11月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	日			
2	月	合挽肉 プロセスチーズ ベーコン スキムミルク 生クリーム 豆乳	精白米 食パン 油 三温糖 ーロゼリー	玉ねぎ レタス トマト キャベツ 人参 パセリ とうもろこし
3	火			
4	水	鮭 チキアギー ポーク	胚芽米 もちきび 本みりん 白玉粉	昆布 椎茸 こんにゃく 人参 ニラ 大根 ねぎ ハナナ リンゴ みかん缶 フルーツカクテル缶
5	木	手羽元 ベーコン プロセスチーズ 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 薄力粉 ココア粉 マーメイド マヨネーズ ジャがいも	人参 胡瓜 コーン缶 豆苗 しめじ 果物
6	金	合挽肉 卵 ツナ缶	精白米 マヨネーズ 片栗粉 三温糖 油	人参 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー カボチャ コーン 果物
7	土	鮭 ぶり 沖縄豆腐 油揚げ ポーク缶	精白米 油 肉まん	ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 ねぎ 玉ねぎ 胡瓜 もずく ニラ リンゴカルゲン 果物
8	日			
9	月	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肩ロース かまぼこ EM牛乳 きな粉	精白米 食パン 有塩バター	のり佃煮 ヒジキ もやし 胡瓜 人参 干椎茸 こんにゃく 果物
10	火	鶏もも肉 豚肩ロース 絹ごし豆腐 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖	ごぼう こんにゃく 人参 干椎茸 ニラ アーサ ねぎ イチゴブルーチェ 果物
11	水	赤魚 絹ごし豆腐 チーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 ハッシュポテト	人参 ブロッコリー コーン 胡瓜 なめこ ねぎ 果物
12	木	鶏合挽 木綿豆腐 ツナ缶 金時豆	胚芽米 もちきび 米粒麦 そうめん パン粉 白玉粉 押し麦 油 三温糖 粉黒糖	小松菜 キャベツ もやし 人参 しめじ ねぎ 果物
13	金	鮭 鶏肉 シラス	食パン 有塩バター 薄力粉 油 オリーブ油 三温糖 ジャがいも 片栗粉 精白米	キャベツ コーン 人参 玉葱 胡瓜 青菜ふりかけ 果物
14	土	鶏肉 ぶり	精白米 本みりん 油 片栗粉 白ごま ごま油	生姜 みず菜 刻み海苔 キャベツ 人参 胡瓜 とろろ昆布 ねぎ 果物
15	日			
16	月	沖縄豆腐 豚挽肉 チーズ ツナ缶 シラス EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 食パン マヨネーズ 油 片栗粉	人参 胡瓜 長ネギ ニラ ニンニク 大根 えのき ねぎ 果物
17	火	合挽肉 卵 豚肩ロース ベーコン きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 芋くず タビオカ粉 粉黒糖 三温糖	玉葱 ビーツ 人参 もやし タケノコ キャベツ セロリ 果物
18	水	クリームチーズ 卵 普通牛乳	薄力粉	幼児リンゴ
19	木	ホキ チーズ ツナ缶 油揚げ 普通牛乳 EM牛乳 デリカウィンナー クリームチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 ホットケーキミックス	パセリ 緑豆春雨 もやし 胡瓜 人参 小松菜 果物
20	金	三枚肉 かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ缶 固形ヨーグルト	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米	ねぎ 胡瓜 小松菜 人参 干椎茸 しめじ
21	土	牛肩ロース ロースハム 卵 ココア豆乳	マカロニ マヨネーズ ハッシュポテト	玉ねぎ 人参 エリンギ 胡瓜 果物
22	日			
23	月			
24	火	豚挽肉 ゆし豆腐 ツナ缶 スキムミルク 普通牛乳 EM牛乳	精白米 さつまいも 薄力粉 三温糖	もずく ビーツ コーン 人参 生姜 ねぎ 切り干し大根 胡瓜
25	水	鯖 味噌 鶏肉 枝豆 クリームチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん プリン リックラッカー	こんにゃく 人参 ねぎ 大根 玉ねぎ えのき いちごジャム 果物
26	木	鶏肉 ヨーグルト シラス 絹ごし豆腐 ツナ缶 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉	ニンニク 胡瓜 わかめ トマト ねぎ もずく 人参 ニラ
27	金	豚肩ロース 卵 ツナ缶 ーロチーズ きな粉	精白米 ジャがいも さつまいも もち粉 麦粉 さつまいも 粉黒糖	人参 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 胡瓜 ねぎ 果物
28	土	ツナ缶 デリカウィンナー	精白米 三温糖 本みりん おいもスティック	人参 干椎茸 しめじ 人参 ねぎ 胡瓜 えのき 野菜ジュース
29	日			
30	月	鶏挽肉 豚挽き肉 うすら卵 ちくわ ーロチーズ スキムミルク 生クリーム 豆乳	精白米 本みりん 片栗粉 油 ごま油 麩 三温糖	生姜 ニンニク もやし 人参 小松菜 ミニトマト 果物

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。