2020年度11月

献　立　表

☆材料の都合により献立を変更することがあります。

ハレルヤ保育園
072－868－5541

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2　牛乳　米菓 御飯 鮭と切干大根のあんかけ かぶときゅうりのサラダ みそ汁 牛乳 豆乳もち りんご	**3** 	**4**　牛乳　米菓 わかめ御飯 けんちん揚げ ほうれん草のおかか和え かぼちゃのみそ汁 牛乳 バナナケーキ プルーン	**5**　牛乳　お菓子（クッキー） 御飯 れんこんバーグ もやしのツナ酢あえ ミネストローネ 牛乳 蒸し芋 オレンジ	**6**　牛乳　米菓 麦御飯 蒸しさばの照りつけ ブロッコリーのごま酢あえ ごんぼ汁 牛乳 お菓子 バナナ	**7**　牛乳　お菓子（あられ） 五目ビーフン かぶのスープ煮 牛乳 お菓子 ミニゼリー
胚芽米 さけ　片栗粉　油　切り干しだいこん 油揚げ　だし　しょうゆ　みりん かぶ　きゅうり　酢 三温糖　塩 豆腐　たまねぎ　なす　にんじん こまつな　わかめ　だし　みそ 牛乳 豆乳　片栗粉　三温糖　きなこ りんご		胚芽米　炊き込みわかめ 豆腐　えび　ごぼう　にんじん ひじき　こんにゃく　片栗粉　小麦粉 三温糖　しょうゆ　塩　油 ほうれんそう　キャベツ　にんじん かつお節　しょうゆ 油揚げ　かぼちゃ　たまねぎ ねぎ　わかめ　だし　みそ 牛乳 小麦粉　ベーキングパウダー　バナナ 三温糖　豆乳　塩　油 プルーン	胚芽米 豚ひき肉　牛ひき肉　れんこん たまねぎ　塩　こしょう　片栗粉 ひじき　もやし　にんじん　いんげん ツナ　酢　三温糖　しょうゆ ベーコン　だいず　じゃがいも キャベツ　たまねぎ　にんじん グリンピース　トマトジュース ケチャップ　三温糖　塩　コンソメ 牛乳 さつまいも　塩 オレンジ	胚芽米　押麦 さば　酒　みりん　しょうゆ　片栗粉 ブロッコリー　にんじん　ちくわ ごま　酢　三温糖　しょうゆ 鶏肉　にんじん　ごぼう　だいこん ねぎ　しょうゆ　塩　油揚げ　おから こんぶ　だし　酒 牛乳 クッキー　せんべい バナナ	ビーフン　豚肉　たまねぎ　にんじん にら　干ししいたけ　干しえび　油 中華だし　しょうゆ　酒　塩　ごま油 ベーコン　かぶ　じゃがいも　たまねぎ にんじん　かぶ・葉　バター　コンソメ 塩　こしょう　ワイン 牛乳 クッキー　せんべい ミニゼリー　2個
9　牛乳　米菓 御飯 かじきのケチャップ煮 蒸し野菜のサラダ じゃが芋のみそ汁 牛乳 豆腐団子 りんご	**10**　牛乳　お菓子（煎餅） 御飯 鶏の照り焼き 小松菜のしらすサラダ クリームシチュー 牛乳 大豆ケーキ グレープフルーツ	**11**　牛乳　米菓 御飯 さけのマヨドレ焼き 炒り豆腐 大根汁 牛乳 簡単ピザ プルーン	**12**　牛乳　お菓子（クッキー） 御飯 牛肉とごぼうの煮物 チンゲン菜のごま和え なめこの味噌汁 牛乳 揚げパンきなこスティック みかん	**13**　牛乳　米菓 麦御飯 白身魚の香り揚げ 三色なます 豚汁 牛乳 ポップコーン バナナ	**14**　牛乳　お菓子（あられ） きのこのハヤシライス 切干大根のサラダ 牛乳 お菓子 ミニゼリー
胚芽米 かじき　塩　片栗粉　油 ケチャップ　ソース　三温糖 ブロッコリー　キャベツ　にんじん 三温糖　塩　油　レモン果汁 豆腐　じゃがいも　わかめ　しいたけ こまつな　みそ　だし 牛乳 白玉粉　上新粉　豆腐　きなこ　三温糖 塩 りんご	胚芽米 鶏肉　しょうゆ　油　三温糖　みりん 片栗粉 こまつな　キャベツ　しらす干し 酢　油　しょうゆ ベーコン　じゃがいも　にんじん たまねぎ　油　コンソメ　豆乳　塩 こしょう　米粉　いんげん 牛乳 もも缶　干しぶどう　大豆粉　米粉 ベーキングパウダー　豆乳　油　黒砂糖 グレープフルーツ	胚芽米 さけ　塩　こしょう　たまねぎ　油 にんじん　オリジナルドレッシング 豆腐　ツナ　にんじん　たまねぎ ひじき　干ししいたけ　油　しょうゆ みりん　三温糖　片栗粉　さやえんどう 油揚げ　だいこん　ほうれんそう にんじん　こんにゃく　ねぎ　しめじ こんぶ　だし　しょうゆ 牛乳 ぎょうざの皮　ケチャップ　たまねぎ 魚肉ソーセージ　パセリ　チーズ プルーン	胚芽米 牛肉　ごぼう　にんじん　えのきたけ しょうゆ　三温糖 チンゲンサイ　コーン　にんじん　ごま 三温糖　しょうゆ 豆腐　なめこ　はくさい　たまねぎ にんじん　ねぎ　だし　みそ 牛乳 食パン　油　きなこ 三温糖　塩 みかん	胚芽米　押麦 かれい　塩　酒　卵　小麦粉 あおのり　油 だいこん　きゅうり　にんじん　酢 三温糖　塩　だし 豚肉　生揚げ　はくさい　にんじん こまつな　ごぼう　こんにゃく　ごま油 だし　みそ 牛乳 とうもろこし　塩 バナナ	胚芽米　牛肉　たまねぎ　にんじん しめじ　えのきたけ　油　ケチャップ ソース　塩　ワイン　米粉 切り干しだいこん　きゅうり　にんじん しらす干し　酢　油　三温糖 牛乳 クッキー　せんべい ミニゼリー　2個
16　牛乳　米菓 御飯 さばの焼きおろし煮 ほうれんそうのごまあえ 豆腐のみそ汁 牛乳 ひじき蒸しパン りんご	**17**　牛乳　お菓子（煎餅） パン チキンカツ ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ お茶 油揚げと野菜の混ぜご飯 プルーン	**18**　牛乳　米菓 御飯 さけの酒蒸し チンゲン菜のとろみ炒め ほうれん草のすまし汁 牛乳 さつま芋のガレット みかん	**19**　牛乳　お菓子（クッキー） 御飯 豚肉のしょうが焼き はるさめサラダ 里芋のみそ汁 牛乳 大豆粉のかぼちゃパン オレンジ	**20**　牛乳　米菓 麦御飯 ぶり大根 青菜の納豆あえ 鶏肉と野菜のみそ汁 牛乳 お菓子 バナナ	**21**　牛乳　お菓子（あられ） あんかけうどん ほうれん草のソテー 牛乳 お菓子 ミニゼリー
胚芽米 さば　塩　だいこん　ねぎ　だし しょうゆ　酒　三温糖 ほうれんそう　はくさい　にんじん ごま　しょうゆ 豆腐　たまねぎ　油揚げ　にんじん しめじ　わかめ　ねぎ　だし　みそ 牛乳 ひじき　ホットケーキ粉 牛乳　三温糖 りんご	コッペパン 鶏肉　塩　小麦粉 パン粉　油 ブロッコリー　コーン ノンオイルドレッシング キャベツ　たまねぎ　にんじん えのきたけ　ほうれんそう　コンソメ 塩 番茶 胚芽米　油揚げ　にんじん　もやし だし　しょうゆ　みりん　三温糖 焼きのり プルーン	胚芽米 さけ　酒　塩　こしょう　たまねぎ えのきたけ　レモン果汁 チンゲンサイ　にんじん　えのきたけ 油　中華だし　塩　片栗粉 はくさい　ほうれんそう　ながいも えのきたけ　こんぶ　だし　しょうゆ ねぎ　にんじん 牛乳 チーズ　さつまいも　ホットケーキ粉 バター　牛乳　卵 みかん	胚芽米 豚肉　たまねぎ　油　しょうが しょうゆ　みりん はるさめ　きゅうり　にんじん　コーン 酢　しょうゆ　三温糖　塩　ごま油 油揚げ　さといも　もやし　にんじん チンゲンサイ　しめじ　だし　みそ 牛乳 白玉粉　米粉　大豆粉　片栗粉　三温糖 塩　ベーキングパウダー　豆乳 油　かぼちゃ オレンジ	胚芽米　押麦 ぶり　しょうが　だいこん　にんじん いんげん　だし　酒　三温糖　しょうゆ みりん こまつな　チンゲンサイ　にんじん 納豆　しょうゆ　かつお節 鶏肉　さつまいも　にんじん　はくさい かぶ　かぶ・葉　ごぼう　だし　みそ 牛乳 クッキー　せんべい バナナ	ゆでうどん　鶏ささ身　はくさい たまねぎ　にんじん　ねぎ　だし こんぶ　しょうゆ　みりん　片栗粉 ほうれんそう　にんじん　コーン　油 こしょう　しょうゆ 牛乳 クッキー　せんべい ミニゼリー　2個
23 	**24**　牛乳　お菓子（煎餅） 御飯 筑前煮 きゅうりの酢の物 たまねぎのみそ汁 牛乳 米粉お好み焼き プルーン	**25**　牛乳　米菓 御飯 さわらの竜田揚げ キャベツの香り漬け 切り干し大根のみそ汁 牛乳 スコーン りんご	**26**　牛乳　お菓子（クッキー） 麦御飯 ベイクド里芋 野菜サラダ 鶏だんご鍋 牛乳 きなこトースト みかん	**27**　牛乳　米菓 こぎつねずし 鯖の塩焼き かぶの塩昆布あえ とろみ汁煮 牛乳 キャロット蒸しケーキ バナナ	**28**　牛乳　お菓子（あられ） 牛肉のみそ丼 わかめスープ 牛乳 お菓子 ミニゼリー
胚芽米 鶏肉　れんこん　ごぼう　にんじん たけのこ　こんにゃく　だし　しょうゆ 酒　みりん　三温糖　いんげん きゅうり　わかめ　にんじん　ごま しらす干し　酢　三温糖　しょうゆ 油揚げ　たまねぎ　さつまいも にんじん　こまつな　ねぎ　だし　みそ 牛乳 大豆粉　米粉　片栗粉　塩　豚肉 キャベツ　ねぎ　にら　干しえび かつお節　ごま油　ソース　ケチャップ あおのり　ベーキングパウダー プルーン	胚芽米 さわら　しょうゆ　酒　しょうが 片栗粉　油 キャベツ　にんじん　ごま　レモン果汁 三温糖　塩 切り干しだいこん　かぼちゃ　にんじん たまねぎ　わかめ　ほうれんそう　だし みそ 牛乳 小麦粉　ベーキングパウダー　三温糖 卵　スキムミルク　バター いちごジャム りんご	胚芽米 麦御飯 ベイクド里芋 野菜サラダ 鶏だんご鍋 牛乳 きなこトースト みかん	胚芽米　押麦 さといも　片栗粉　油　塩 コーン　キャベツ　きゅうり ノンオイルドレッシング 鶏ひき肉　豆腐　ねぎ　しょうが　酒 塩　片栗粉　はくさい　えのきたけ たまねぎ　コーン　こんぶ　だし しょうゆ 牛乳 食パン　きなこ 三温糖　バター みかん	胚芽米　酢　三温糖　塩　油揚げ にんじん　ごぼう　みりん　酒 しょうゆ　だし　ごま さば　塩　油　酒 かぶ　かぶ・葉　塩こんぶ 鶏肉　だいこん　さといも　にんじん ほうれんそう　こんぶ　だし　しょうゆ 塩　片栗粉 牛乳 にんじんジュース　ホットケーキ粉 スキムミルク　三温糖　干しぶどう バナナ	胚芽米　牛肉　酒　塩　赤ピーマン チンゲンサイ　たまねぎ　みそ　三温糖 しょうゆ　油 卵　豆腐　にんじん　たまねぎ はくさい　わかめ　ごま　中華だし しょうゆ　塩 牛乳 クッキー　せんべい ミニゼリー　2個
30　牛乳　米菓 御飯 さけのきのこみそ焼き ほうれん草とツナの酢和え けんちん汁 牛乳 麸のきなこまぶし りんご					
胚芽米 さけ　米粉　えのきたけ　はくさい　塩 みそ　三温糖　米粉　油 ほうれんそう　にんじん　ツナ　酢 しょうゆ　三温糖　ごま油 豆腐　油揚げ　だいこん　にんじん ごぼう　ねぎ　ごま油　こんぶ　だし しょうゆ　塩 牛乳 焼ふ　バター　牛乳　スキムミルク きなこ　三温糖 りんご					

	園基準	11月1日平均
エネルギー	527	496
たんぱく質	19.8	19.5
脂質	17	15.1
カルシウム	242	256
鉄	2.4	2

和食の日メニュー　　11月24日（火）　　筑前煮

（子ども1人分）

・鶏もも肉	20ｇ	・だし汁	28ｇ
・れんこん	14ｇ	・しょうゆ	2.1ｇ
・にんじん	10.5ｇ	・酒	0.7ｇ
・たけのこ（ゆで）	5.6ｇ	・みりん	0.7ｇ
・板こんにゃく	5.6ｇ	・三温糖	1.5ｇ
・いんげん	2.1ｇ		

（作り方）

1）鶏肉を小間切りにする。れんこんは5㎜厚さのいちょう切り、ごぼうは斜め薄切り、にんじん、たけのこ、こんにゃくは5㎜厚さの短冊切り、いんげんを2㎝の斜め切りにして、野菜はすべて下ゆでをしておく。

2）鍋にだし汁と鶏肉と下ゆでした野菜（いんげん以外）、こんにゃくを入れて煮る。（中火）

3）途中で調味料を加えて弱火でじっくり煮る。

4）野菜に味がしみたらいんげんを加えて火を止める。