

○11月 乳幼児献立表 ○

2020年11月【3歳以上児】(分量は概算使用量)

2 (月)		3 (火)		4 (水)		5 (木)		6 (金)		7 (土)	
美ご飯 米 38 押麦 4 豚のみそ煮 まさば 35 淡色辛みそ 3.3 うすくちしょうゆ 0.6 料理酒 0.6 本みりん 0.6 唐糖 2.1 卵の花の炒め煮 おから 15 乾しいたけ 1.2 にんじん 10 きつまいも 20 油揚げ 4 菜の花 2 調味油 1 うすくちしょうゆ 2 三温糖 2 みそ汁 ほくさい 12 ごぼう 2 生わかめ 2 淡色辛みそ 4			美ご飯 米 38 押麦 4 芋煮風 豚もも 25 きといも 20 ごぼう 20 根深ねぎ 10 大根 30 にんじん 15 油揚げ 15 板こんにゃく 5 なたね油 2 うすくちしょうゆ 2 唐糖 0.5 スタミナ納豆 粒きり納豆 20 鶏むね肉 15 菜の花 3 しょうが 0.2 にんにく 0.1 ごま油 1 なたね油 1 こいくちしょうゆ 1.5 唐糖 0.8	美ご飯 米 38 押麦 4 豚の塩焼き ぺにざけ 35 食塩 0.1 干切大根煮 おから 20 ごぼう 20 切干しいたけ 5 にんじん 15 油揚げ 10 たまたね 2 れんこん 2 グリンドース 1.2 豆乳 1 食塩 1.2 かたくり粉 0.2 みそ汁 じゃがいも 15 まいたけ 3 濃厚ソース 3 淡色辛みそ 4 だし 100 自家の煮びたし ほくさい 50 にんじん 10 油揚げ 7 うすくちしょうゆ 2 本みりん 0.3 三温糖 0.6 かたくり粉 2 中華スープ チンゲンサイ 5 りょうとうもやし 10 食塩 0.1 うすくちしょうゆ 0.1 だし 1	美ご飯 米 38 押麦 4 わかめご飯 米 38 押麦 4 生わかめ 2 たまねぎ 2 にんじん 0.1 おからナゲット 3 だし 0.9 おから 20 水銀豆腐 5 ケチャップ 10 なたね油 2 食塩 0.1 キャベツの炒め煮 キャベツ 30 かつお節 4 食塩 0.2 スープ えのきたけ 3 カットわかめ 0.1 濃厚ソース 1 食塩 0.1 うすくちしょうゆ 0.1 だし 0.9	美ご飯 米 38 押麦 4 チキンライス 米 50 鶏むね 20 たまねぎ 20 にんじん 10 おからナゲット 3 だし 0.9 おから 20 水銀豆腐 5 ケチャップ 10 なたね油 2 食塩 0.1 キャベツの炒め煮 キャベツ 30 かつお節 4 食塩 0.2 スープ えのきたけ 3 カットわかめ 0.1 濃厚ソース 1 食塩 0.1 うすくちしょうゆ 0.1 だし 0.9					
祝日											
9 (月)		10 (火)		11 (水)		12 (木)		13 (金)		14 (土)	
ハイジライス 米 40 押麦 4 豚肉 30 たまねぎ 30 にんじん 20 はくさい 20 マジックルーム 3 薄力粉 4 しょうが 1 だし 1 ケチャップ 7 ウスターソース 4 三温糖 1 こいくちしょうゆ 1 トマト缶詰 2 デミグラスソース 5.8 なたね油 2 和風サラダ しらす干し 2 生わかめ 2 プロッコリー 5 キャベツ 30 にんじん 5 米酢 1.2 唐糖 0.3 食塩 0.1 うすくちしょうゆ 0.5 なたね油 1 かつお節 0.5	湯葉あんかけうどん うどん 100 湯葉 2 鶏もも 20 にんじん 10 はくさい 10 乾しいたけ 1 しょうが 1 だし 100 うすくちしょうゆ 3 きつまいも 1 調味油 0.1 かたくり粉 2 きつまいもの甘煮 きつまいも 40 淡色辛みそ 4 キャベツ 1 生わかめ 2	美ご飯 米 38 押麦 4 鶏むね肉 鶏もも 20 たまねぎ 25 はくさい 40 じゃがいも 60 にんじん 15 しらさぎ 8 きやえんどう 3 調味油 1 うすくちしょうゆ 2 三温糖 2.5 みそ汁 だし 100 淡色辛みそ 4 キャベツ 12 生わかめ 2 みそ汁 大根 10 生わかめ 2 油揚げ 100 しょうが 4 だし 100 淡色辛みそ 4	美ご飯 米 38 押麦 4 鶏のオーブン焼き 鶏の丸 35 こいくちしょうゆ 2 本みりん 1 カレー粉 0.1 キャベツとハムの炒めたん もやし 20 キャベツ 30 うすくちしょうゆ 5 ローズハム 2 おからナゲット 3 本みりん 1 オリーブ油 1 食塩 0.2 みそ汁 大根 10 生わかめ 2 油揚げ 100 しょうが 4 だし 100 淡色辛みそ 4	美ご飯 米 38 押麦 4 豚の塩焼き かたくらいわし 30 食塩 0.1 薄力粉 3 パン粉 7 なたね油 4 炊き合わせ じゃがいも 30 鶏さけ 7 にんじん 10 うすくちしょうゆ 2 三温糖 2 ごま油 0.5 かたくり粉 2 みそ汁 大根 10 じゃがいも 2 生わかめ 100 だし 4 うすくちしょうゆ 0.1	マーボー丼 米 38 水銀豆腐 50 鶏むね肉 25 にんじん 10 たまねぎ 20 乾しいたけ 1 菜の花 2 なたね油 4 赤色辛みそ 3 だし 0.7 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.5 ごま油 0.5 かたくり粉 2 スープ じゃがいも 30 生わかめ 1 だし 0.9 食塩 0.1 うすくちしょうゆ 0.1						
16 (月)		17 (火)		18 (水)		19 (木)		20 (金)		21 (土)	
美ご飯 米 38 押麦 4 ポークビーンズ 豚肉 25 だいず 30 たまねぎ 40 にんじん 15 西洋かぼちゃ 20 きやいんげん 2 だし 0.7 ケチャップ 3 ウスターソース 0.6 三温糖 0.3 こいくちしょうゆ 0.1 なたね油 2 スープ えのきたけ 5 キャベツ 10 だし 0.9 食塩 0.1	美ご飯 米 38 押麦 4 豚の生姜煮 まさば 35 しょうが 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 2 本みりん 0.6 唐糖 2.1 ほうれん草ごま和え ごまつな 20 にんじん 10 もやし 20 かま 0.7 三温糖 0.7 うすくちしょうゆ 2 きつまいも 10 さつまいも 10 鶏もも 8 大根 10 ごぼう 3 にんじん 5 根深ねぎ 2 だし 100 淡色辛みそ 4	美ご飯 米 38 押麦 4 芋煮風 豚もも 25 きといも 20 ごぼう 20 根深ねぎ 2 大根 30 にんじん 15 油揚げ 10 板こんにゃく 5 生わかめ 2 乾しいたけ 2 うすくちしょうゆ 2 唐糖 0.5 スタミナ納豆 粒きり納豆 20 鶏むね肉 15 菜の花 3 しょうが 0.2 にんにく 0.1 ごま油 1 なたね油 1 こいくちしょうゆ 1.5 唐糖 0.8	美ご飯 米 38 押麦 4 豚の塩焼き ぺにざけ 35 食塩 0.1 干切大根煮 おから 20 ごぼう 20 切干しいたけ 5 にんじん 15 油揚げ 10 たまたね 2 れんこん 2 グリンドース 1.2 豆乳 1 食塩 1.2 かたくり粉 0.2 みそ汁 じゃがいも 15 まいたけ 3 濃厚ソース 3 淡色辛みそ 4 だし 100 自家の煮びたし ほくさい 50 にんじん 10 油揚げ 7 うすくちしょうゆ 2 本みりん 0.3 三温糖 0.6 中華スープ チンゲンサイ 5 りょうとうもやし 10 食塩 0.1 うすくちしょうゆ 0.1 だし 1	美ご飯 米 38 押麦 4 わかめご飯 米 38 押麦 4 生わかめ 2 たまねぎ 2 にんじん 0.1 おからナゲット 3 だし 0.9 おから 20 水銀豆腐 5 ケチャップ 10 なたね油 2 食塩 0.1 キャベツの炒め煮 キャベツ 30 かつお節 4 食塩 0.2 スープ えのきたけ 3 カットわかめ 0.1 濃厚ソース 1 食塩 0.1 うすくちしょうゆ 0.1 だし 0.9	チキンライス 米 50 鶏むね 20 たまねぎ 20 にんじん 10 おからナゲット 3 だし 0.9 おから 20 水銀豆腐 5 ケチャップ 10 なたね油 2 食塩 0.1 キャベツの炒め煮 キャベツ 30 かつお節 4 食塩 0.2 スープ えのきたけ 3 カットわかめ 0.1 濃厚ソース 1 食塩 0.1 うすくちしょうゆ 0.1 だし 0.9						
23 (月)		24 (火)		25 (水)		26 (木)		27 (金)		28 (土)	
美ご飯 米 38 押麦 4 ポークビーンズ 豚肉 25 だいず 30 たまねぎ 40 にんじん 15 西洋かぼちゃ 20 きやいんげん 2 だし 0.7 ケチャップ 3 ウスターソース 0.6 三温糖 0.3 こいくちしょうゆ 0.1 なたね油 2 スープ えのきたけ 5 キャベツ 10 だし 0.9 食塩 0.1	湯葉あんかけうどん うどん 100 湯葉 2 鶏もも 20 にんじん 10 はくさい 10 乾しいたけ 1 しょうが 1 だし 100 うすくちしょうゆ 3 きつまいも 1 調味油 0.1 かたくり粉 2 きつまいもの甘煮 きつまいも 40 淡色辛みそ 4 キャベツ 1 生わかめ 2	美ご飯 米 38 押麦 4 豚のみそマヨ焼き 豚もも 25 きといも 20 ごぼう 20 おから 3 マヨネーズ/調味料 2 淡色辛みそ 2 こいくちしょうゆ 0.2 アムル ほうれん草 20 にんじん 7 ブロッコリーもやし 20 ごま 1 うすくちしょうゆ 2 食塩 0.1 ごま油 0.5 みそ汁 じゃがいも 20 生わかめ 3 だし 100 淡色辛みそ 4	美ご飯 米 38 押麦 4 さつま芋ご飯 米 38 押麦 4 さつまいも 20 きつまいも 0.1 豚のオーブン焼き 豚肉 35 こいくちしょうゆ 2 パン粉 2 なたね油 0.1 キャベツとハムの炒めたん もやし 20 キャベツ 30 にんじん 5 ローズハム 2 おからナゲット 3 本みりん 1 オリーブ油 1 食塩 0.2 みそ汁 大根 10 生わかめ 3 油揚げ 3 生わかめ 1 だし 100 淡色辛みそ 4 ゼリー ゼリー 20	美ご飯 米 38 押麦 4 わかめご飯 米 38 押麦 4 生わかめ 2 たまねぎ 2 にんじん 0.1 おからナゲット 3 だし 0.9 おから 20 水銀豆腐 5 ケチャップ 10 なたね油 2 食塩 0.1 炊き合わせ じゃがいも 30 鶏さけ 7 にんじん 10 うすくちしょうゆ 2 本みりん 2 かたくり粉 0.5 みそ汁 大根 10 じゃがいも 2 生わかめ 100 だし 4 うすくちしょうゆ 0.1	マーボー丼 米 38 水銀豆腐 50 鶏むね肉 25 にんじん 10 たまねぎ 20 乾しいたけ 1 菜の花 2 なたね油 4 赤色辛みそ 3 だし 0.7 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.5 ごま油 0.5 かたくり粉 2 スープ じゃがいも 30 生わかめ 1 だし 0.9 食塩 0.1 うすくちしょうゆ 0.1						
30 (月)											
美ご飯 米 38 押麦 4 ポークビーンズ 豚肉 25 だいず 30 たまねぎ 40 にんじん 15 西洋かぼちゃ 20 きやいんげん 2 だし 0.7 ケチャップ 3 ウスターソース 0.6 三温糖 0.3 こいくちしょうゆ 0.1 なたね油 2 スープ えのきたけ 5 キャベツ 10 だし 0.9 食塩 0.1											

※都合により献立を変更することがあります