

○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 卵の花の炒り菜 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 ぼくさい 12 にんじん 2 生わかめ 2 淡色辛みそ 4	祝日	美ご飯 米 38 押麦 4 芋煮風 豚もも 25 きとむも 20 ごぼう 20 根深ねぎ 10 大根 30 にんじん 15 油揚げ 10 乾ごんにゃく 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 ペにぎげ 35 食塩 0.1 干切大根煮 おから 20 切干しいたけ 5 にんじん 15 油揚げ 10 たまねぎ 2 りんご 1.2 グリンピース 2 豆乳 1 食塩 1.2 スタミナ納豆 なたね油 2 みそ汁 じゃがいも 15 まいたけ 3 濃厚ソース 1 淡色辛みそ 4 だし 100 自家製の揚げたし ぼくさい 50 にんじん 10 油揚げ 7 唐糖 0.6 うすくちしょうゆ 2 本みりん 0.3 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	わかめご飯 米 38 押麦 4 生わかめ 2 食塩 0.1 おからチヂミ おから 20 水練豆腐 5 にんじん 5 たまねぎ 15 食塩 3 キャベツの炒め煮 キャベツ 30 かつお節 1 かつお節油 0.2 スープ えのきたけ 3 カットわかめ 2 カットわかめ 0.1 濃厚ソース 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 だし 3 キャベツの炒め煮 キャベツ 30 かつお節 1 かつお節油 0.2 スープ えのきたけ 3 カットわかめ 2 カットわかめ 0.1 濃厚ソース 1 うすくちしょうゆ 0.1 だし 0.9
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
ハヤシライス 米 40 豚肉 4 玉ねぎ 30 たまねぎ 20 にんじん 20 マッシュルーム 3 乾しいたけ 1 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	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 ほうきさい 10 乾しいたけ 1 しょうが 1 だし 100 うすくちしょうゆ 3 本みりん 1 調味油 0.1 うすくちしょうゆ 2 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 鶏むね肉の煮 鶏もも 25 ほうきさい 40 こいくちしょうゆ 2 本みりん 60 カレールー 15 しらすか 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	美ご飯 米 38 押麦 4 鶏のオーブン焼き 鶏もも 25 こいくちしょうゆ 2 本みりん 60 カレールー 15 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 3 ロースハム 2 シイトン 3 なたね油 1 オリーブ油 1 みそ汁 大根 10 生わかめ 2 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 鶏もも 25 こいくちしょうゆ 2 本みりん 60 カレールー 15 焼き合わせ じゃがいも 30 鶏さしゆ 7 にんじん 10 うすくちしょうゆ 2 本みりん 2 三温糖 2 かたくり粉 2 みそ汁 大根 10 生わかめ 2 だし 100 淡色辛みそ 4	マーボー丼 米 38 水練豆腐 40 鶏むね肉 25 にんじん 10 たまねぎ 20 乾しいたけ 1 油揚げ 7 菜の花 2 なたね油 4 スープ じゃがいも 30 生わかめ 1 だし 100 濃厚ソース 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 かつお 0.7 ごま 10 三温糖 0.7 うすくちしょうゆ 2 きつまいも きつまいも 10 鶏もも 8 大根 10 こいくちしょうゆ 1.5 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 きとむも 20 ごぼう 20 根深ねぎ 2 大根 30 にんじん 15 油揚げ 10 乾ごんにゃく 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 ペにぎげ 35 食塩 0.1 干切大根煮 おから 20 切干しいたけ 5 にんじん 15 油揚げ 10 たまねぎ 2 りんご 1.2 グリンピース 2 豆乳 1 食塩 1.2 スタミナ納豆 なたね油 2 みそ汁 じゃがいも 15 まいたけ 3 濃厚ソース 1 淡色辛みそ 4 だし 100 自家製の揚げたし ぼくさい 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	わかめご飯 米 38 押麦 4 生わかめ 2 食塩 0.1 おからチヂミ おから 20 水練豆腐 5 にんじん 5 たまねぎ 15 食塩 3 キャベツの炒め煮 キャベツ 30 かつお節 1 かつお節油 0.2 スープ えのきたけ 3 カットわかめ 2 カットわかめ 0.1 濃厚ソース 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 だし 3 キャベツの炒め煮 キャベツ 30 かつお節 1 かつお節油 0.2 スープ えのきたけ 3 カットわかめ 2 カットわかめ 0.1 濃厚ソース 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	祝日	美ご飯 米 38 押麦 4 豚のみそマヨ焼き 豚もも 25 きとむも 20 ごぼう 20 さやめ 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 にんじん 20 ほうれん草 20 プラックマッペもやし 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 15 生わかめ 3 だし 100 淡色辛みそ 4	美ご飯 米 38 押麦 4 生わかめ 2 食塩 0.1 おからチヂミ おから 20 水練豆腐 5 にんじん 5 たまねぎ 15 食塩 3 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 うすくちしょうゆ 2 ロースハム 2 シイトン 3 なたね油 1 オリーブ油 1 みそ汁 大根 10 生わかめ 2 だし 100 淡色辛みそ 4	わかめご飯 米 38 押麦 4 生わかめ 2 食塩 0.1 おからチヂミ おから 20 水練豆腐 5 にんじん 5 たまねぎ 15 食塩 3 焼き合わせ じゃがいも 30 鶏さしゆ 7 にんじん 10 うすくちしょうゆ 2 本みりん 2 三温糖 2 かたくり粉 2 みそ汁 大根 10 生わかめ 2 だし 100 淡色辛みそ 4	マーボー丼 米 38 水練豆腐 40 鶏むね肉 25 にんじん 10 たまねぎ 20 乾しいたけ 1 油揚げ 7 菜の花 2 なたね油 4 スープ じゃがいも 30 生わかめ 1 だし 100 濃厚ソース 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