令和3年

11月　きゅうしょくこんだて

あさひ保育園

日	曜日	献立名	材料	主食 フルーツ	10時おやつ （乳児のみ）	3時おやつ （全員）
1	月	魚のごま醤油焼き 大根サラダ 里芋の煮物 わかめの味噌汁	さば　醤油　砂糖　酒　みりん　ごま 大根　きゅうり　カニカマ　マヨネーズ　塩こしょう 里芋　醤油　砂糖　みりん わかめ　キャベツ　人参　味噌　ねぎ	ご飯 みかん	牛乳 あずきな クラッカー＊	牛乳 わくわく ぜりー＊
2	火	あずきご飯 中華風ﾛｰｽﾄﾁｷﾝ 海草サラダ 人参の味噌マヨ 白菜の味噌汁	小豆　もち米　うるち米　塩　ごま 鶏肉　玉ねぎ　にんにく　しょうが　醤油　みりん　ごま油 海草ミックス　きゅうり　人参　醤油　砂糖　酢 人参　味噌　マヨネーズ　砂糖 白菜　しめじ　薄揚げ　味噌　ねぎ	ご飯 オレンジ	牛乳 のり巻 あられ＊	牛乳 大学芋 （手作り）
4	木	牛丼 野菜の即席漬け 具だくさん味噌汁	牛肉　玉ねぎ　しょうが　醤油　酒　砂糖　みりん　紅しょうが キャベツ　人参　きゅうり　白菜　昆布　塩 大根　人参　ごぼう　竹輪　こんにゃく　味噌　ねぎ	ご飯 バナナ	牛乳 山芋 スナック＊	ジョア いも花子＊
5	金	スープスパゲッティ パプリカサラダ 野菜の付け合せ	豚肉　白菜　人参　コーン　しめじ　白しめじ　舞茸　えのき 牛乳　生クリーム　コンソメ　塩こしょう　パセリ キャベツ　もやし　パプリカ　酢　砂糖　塩こしょう　オリーブ油 サニーレタス	麺 りんご	牛乳 カル鉄 スティック＊	牛乳 おにぎり （手作り）
6	土	チキンライス チーズ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのマヨ和え コンソメスープ	鶏肉　玉ねぎ　ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ　ケチャップ　コンソメ　塩こしょう チーズ ブロッコリー　マヨネーズ　粒マスタード　塩こしょう 大根　人参　セロリ　コンソメ　塩こしょう　パセリ	ご飯 グレープ フルーツ	牛乳 ひじき あられ＊	牛乳 えび満月＊
8	月	照り焼きチキン ひじきサラダ 高野豆腐の煮物 大根の味噌汁	鶏肉　醤油　砂糖　酒　みりん　しょうが ひじき　きゅうり　人参　ごま　醤油　砂糖　酢　ごま油 高野豆腐　いんげん　醤油　砂糖　みりん 大根　小松菜　麩　味噌　ねぎ	ご飯 柿	牛乳 ふ菓子＊	牛乳 たまご ボーロ＊
9	火	八宝菜 きゅうりの酢漬け 卵スープ	豚肉　白菜　玉ねぎ　人参　たけのこ　白ねぎ　きくらげ　干し椎茸 しょうが　塩こしょう　酒　みりん　鶏がらスープ　片栗粉 きゅうり　醤油　砂糖　酢　ごま油 卵　わかめ　春雨　醤油　鶏がらスープ　塩こしょう　みりん	ご飯 みかん	牛乳 全粒粉 クラッカー＊	牛乳 みかん寒天 （手作り）
10	水	ロールパン オランダコロッケ 生野菜サラダ 温野菜の付け合せ エルテンスープ	ロールパン じゃが芋　玉ねぎ　ベーコン　チーズ　パセリ　塩こしょう　砂糖 みりん　ナツメグ　パン粉　卵　小麦粉 キャベツ　ベビーリーフ　人参　サニーレタス 酢　レモン果汁　ハーブソルト　砂糖　オリーブ油 ブロッコリー　れんこん　ﾐﾆﾄﾏﾄ　ｻﾜｰｸﾘｰﾑ　ﾏｽﾀｰﾄﾞ　ﾏﾖﾈｰｽﾞ 人参　玉ねぎ　ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ　セロリ　ﾊﾞﾀｰ　ｺﾝｿﾒ　生ｸﾘｰﾑ　塩こしょう	パン オレンジ	牛乳 海藻 スナック＊	牛乳 ダッチ アップルパイ （手作り）
11	木	魚の味噌漬け焼き 小松菜のお浸し 昆布の佃煮 薄揚げの味噌汁	さわら　味噌　みりん 小松菜　人参　醤油　みりん　花がつお 昆布　醤油　砂糖　ごま 薄揚げ　白菜　しめじ　味噌　ねぎ	ご飯 バナナ	牛乳 紫いも スナック＊	食べる ヤクルト
12	金	松風焼 もやしの酢の物 キャベツのゆかり和え そうめんの味噌汁	鶏肉　玉ねぎ　白ねぎ　豆腐　味噌　卵　パン粉　牛乳　ごま もやし　カニカマ　きゅうり　醤油　酢　砂糖 キャベツ　塩　ゆかり そうめん　人参　水菜　味噌　ねぎ	ご飯 グレープ フルーツ	牛乳 ごぼう スナック＊	牛乳 ふかし芋 （手作り）
13	土	春雨どんぶり 酢れんこん たくあん 玉ねぎのスープ	豚肉　春雨　人参　醤油　砂糖　みりん　豆板醤　ごま油 れんこん　酢　砂糖 たくあん 玉ねぎ　コーン　牛スープ　ねぎ	ご飯 りんご	牛乳 二色 あられ＊	牛乳 お楽しみ カステラ*
15	月	鶏肉のハーブ焼き キャベツのサラダ 野菜の付け合せ コンソメスープ	鶏肉　ハーブソルト キャベツ　もやし　きゅうり　酢　砂糖　塩こしょう　オリーブ油 トマト 大根　人参　えりんぎ　コンソメ　塩こしょう　パセリ	ご飯 バナナ	牛乳 まるごと 小魚＊	牛乳 さくふわ せん＊
16	火	♪お誕生会♪	≪特別メニュー≫			

日	曜日	献立名	材料	主食 フルーツ	10時おやつ （乳児のみ）	3時おやつ （全員）
17	水	あずきご飯 鮭のチーズ焼き ごぼうサラダ 大根の酢漬け 豆腐の味噌汁	小豆　もち米　うるち米　塩　ごま 鮭　塩こしょう　チーズ ごぼう　人参　きゅうり　マヨネーズ　醤油　塩こしょう　ごま 大根　塩　酢　砂糖 豆腐　薄揚げ　えのき　味噌　ねぎ	ご飯 バナナ	牛乳 ポテト チップス＊	牛乳 牛乳 かりんとう＊
18	木	鶏の味噌ｹﾁｬｯﾌﾟ焼き きゅうりの酢の物 竹輪の甘辛炒め 人参の味噌汁	鶏肉　味噌　ケチャップ　しょうが　酒　ごま油 きゅうり　わかめ　もやし　醤油　酢　砂糖 竹輪　醤油　砂糖　ごま 人参　薄揚げ　大根　味噌　ねぎ	ご飯 りんご	牛乳 芋けんぴ＊	ソフール
19	金	肉うどん 大豆サラダ 野菜の付け合せ	豚肉　人参　えのき　かまぼこ　薄揚げ　ねぎ　醤油　砂糖　みりん 大豆　さつま芋　きゅうり　マヨネーズ　塩こしょう サラダ菜	麺 バナナ	牛乳 たまご ボーロ＊	牛乳 黒糖蒸しﾊﾟﾝ （手作り）
20	土	ハヤシライス らっきょう 野菜の付け合せ	牛肉　玉ねぎ　人参　ｶｯﾄﾄﾏﾄ　ルウ　塩こしょう ケチャップ　ソース　みりん　パセリ らっきょう ブロッコリー	ご飯 グレープ フルーツ	牛乳 粗挽き えびせん＊	牛乳 根昆布 あられ＊
22	月	四日市ﾄﾝﾃｷ マカロニサラダ 野菜の付け合せ コンソメスープ	豚肉　塩こしょう　醤油　酒　みりん　ソース　砂糖　片栗粉 マカロニ　きゅうり　人参　ツナ　マヨネーズ　塩こしょう　ごま キャベツ　人参 白菜　コーン　えりんぎ　コンソメ　塩こしょう	ご飯 みかん	牛乳 赤ちゃん せんべい＊	牛乳 焼きいも大会
24	水	雑穀ご飯 魚の塩焼き 切干大根の酢の物 さくら漬け 玉ねぎの味噌汁	玄米　粟　ひえ　きび　はと麦　大麦　黒枚　赤米　黒豆　ごま さわら　塩 切干大根　人参　きゅうり　醤油　酢　砂糖 さくら漬け 玉ねぎ　小松菜　えのき　味噌　ねぎ	ご飯 バナナ	牛乳 胚芽 スティック＊	牛乳 スイート ポリコーン＊
25	木	豚肉と大根の煮物 豆苗のナムル あおさの味噌汁	豚肉　大根　人参　干し椎茸　こんにゃく　しょうが　にんにく 醤油　酒　砂糖　みりん　ごま油 豆苗　人参　醤油　みりん　ごま油 豆腐　あおさ　薄揚げ　味噌　ねぎ	ご飯 りんご	牛乳 うすやき せんべい＊	ヤクルト ミニミレー ビスケット＊
26	金	魚の照り焼き 根菜サラダ 納豆 しめじの味噌汁	ぶり　醤油　砂糖　酒　みりん レンコン　ごぼう　人参　コーン　醤油　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　塩こしょう　ごま 納豆　醤油　花がつお　ねぎ しめじ　大根　ほうれん草　味噌　ねぎ	ご飯 グレープ フルーツ	牛乳 野菜 スナック＊	牛乳 ジャムパン （手作り）
27	土	ひじきご飯 しば漬け 野菜の付け合せ じゃが芋の味噌汁	鶏肉　ひじき　人参　薄揚げ　ごぼう　干し椎茸　いんげん 醤油　砂糖　酒　みりん しば漬け カリフラワー　マヨネーズ じゃが芋　玉ねぎ　味噌　ねぎ	ご飯 オレンジ	牛乳 あまから せん＊	牛乳 どうぶつ ビスケット＊
29	月	ししゃも 切干大根の煮物 べったら漬け 白菜の味噌汁	ししゃも 切干大根　人参　薄揚げ　こんにゃく　竹輪　醤油　砂糖　みりん べったら漬け 白菜　しめじ　わかめ　味噌　ねぎ	ご飯 りんご	牛乳 フルーツ ラムネ＊	牛乳 芋団子 （手作り）
30	火	豚肉の南部焼き コールスローサラダ 野菜の付け合せ かぼちゃの味噌汁	豚肉　卵　醤油　砂糖　酒　みりん　ごま キャベツ　人参　ブロッコリー　ｺｰﾝ　ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　塩こしょう レタス かぼちゃ　玉ねぎ　えのき　味噌　ねぎ	ご飯 みかん	牛乳 ソフト せん＊	牛乳 お麩ラスク （手作り）

10日（水）『オランダフェア』となっております。
国旗のマークが目印です。

和食：	16回
洋食：	6回
中華：	1回

ご飯：	20回
麺類：	2回
パン：	1回

豚肉：	8回
鶏肉：	7回
魚類：	6回
牛肉：	2回

・材料の都合により献立を一部、変更する場合もあります。
・＊印のついたおやつは自然食品のものを使用しております。
・0歳児、離乳食メニューはその日の食材を使用し、個人別に対応しております。
・材料、おやつには出来るだけ食品添加物無添加、自然食のものを使用するように努めております。