

2019年(令和元年)

11月 献立表

<栄養士>木下 つくみ・林 歩美

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 29日 (金)	ごはん		胚芽米・麦		<input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 せんべい <input checked="" type="checkbox"/> カルピス クラッカー
	ぶりの照り焼き 高野豆腐と切干大根の煮物 すまし汁	ぶり 高野豆腐	油・砂糖	土生姜 切干大根・人参・干椎茸 玉葱・えのき・しめじ・小松菜	
2日 16日 (土)	なめたけごはん		胚芽米・麦	えのき	<input checked="" type="checkbox"/> ジュース せんべい
	豚汁	豚肉・木綿豆腐・みそ		白菜・玉葱・人参・青葱	
18日 (月)	ハヤシライス	牛肉	胚芽米・麦・ハヤシルウ 油	玉葱・人参・マッシュルーム	<input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 ビスケット <input checked="" type="checkbox"/> ココアミルク きなこドーナツ
	さつまいもサラダ チーズ	チーズ	さつまいも・マヨネーズ	人参・胡瓜	
5日 19日 (火)	ごはん		胚芽米・麦		<input checked="" type="checkbox"/> ジュース せんべい <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 バナナ
	豚肉のから揚げ ごま和え みそ汁	豚肉 しらす干 わかめ・木綿豆腐・みそ	片栗粉・油 ごま	土生姜 人参・もやし 玉葱・ほうれん草	
6日 20日 (水)	きのこのクリーム スパゲティ	ベーコン・生クリーム 牛乳・粉チーズ	スパゲティ・油	しめじ・えのき・玉葱・人参 コーン缶・ピーマン・ニンニク	<input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 米菓子 <input checked="" type="checkbox"/> ジュース (3~5才児) 味付き小魚・ゼリー (0~2才児) 小魚スナック・ゼリー
	グリーンサラダ ミニトマト	ツナ缶	油	キャベツ・胡瓜・パセリ ミニトマト	
7日 (木)	パン		ロールパン		<input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 クラッカー <input checked="" type="checkbox"/> ジュース 野菜かりんとう
	カットオムレツ じゃがいもとブロッコリーのソテー コンソメスープ	卵・豚肉 ウインナー	バター・油 じゃがいも・油	玉葱・人参・パセリ ブロッコリー 白菜・生椎茸・人参・ほうれん草	
21日 (木) 誕生会	さつまいもごはん		胚芽米・さつまいも		<input checked="" type="checkbox"/> ジュース せんべい <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 ウインナー チーズマフィン
	つくね ブロッコリーのごまじょうゆ 豆腐のすまし汁 果物	鶏ミンチ・卵・みそ 木綿豆腐	パン粉・油・ごま ごま	玉葱・えのき・土生姜 ブロッコリー・人参・しめじ 玉葱・生椎茸・みつば 柿	
8日 22日 (金)	ごはん		胚芽米・麦		<input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 ゼリー <input checked="" type="checkbox"/> カルピス ビスコ
	牛肉の甘辛煮 酢みそ和え	牛肉・木綿豆腐 ひじき・みそ	油・砂糖	玉葱・生椎茸・人参 キャベツ・人参	

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
9日 30日 (土)	にんじゃごはん すまし汁	しらす干 鶏肉	胚芽米	人参 大根・生椎茸・青葱	✓ジュース せんべい
11日 25日 (月)	きのこごはん 白菜の煮物 麩のみそ汁	鶏肉・油揚 サンマ缶 みそ	胚芽米 麩	えのき・しめじ・生椎茸・人参 白菜・人参 玉葱・青葱	✓牛 乳 米菓子 ■お 茶 焼きいも
12日 26日 (火)	ごはん ちくわの磯辺揚げ おかか和え くず汁	竹輪・卵・青のり かつお節 鶏肉	胚芽米・麦 小麦粉・油 片栗粉	 もやし・人参・ほうれん草 大根・人参・生椎茸・青葱	✓ジュース せんべい ■牛 乳 柿
13日 27日 (水)	肉みそラーメン 大学芋	豚肉・みそ	中華めん・ごま油 さつまいも・ごま・砂糖・油	キャベツ・人参・もやし・ニラ ニンニク・土生姜	✓牛 乳 ラムネ ■ジュース カルシウムポーロ
14日 28日 (木)	パン タンドリーチキン スパゲティサラダ コンソメスープ	鶏肉・ヨーグルト ツナ缶 わかめ	食パン スパゲティ・マヨネーズ	ニンニク 人参・胡瓜 キャベツ・玉葱・ほうれん草	✓ジュース ポップコーン ■牛 乳 チーズケーキ
15日 (金)	弁 当 日				✓ジュース せんべい ■牛 乳 さつまいも蒸しパン

※1日平均 エネルギー:514kcal たんぱく質:20.0g 脂質:15.9g
 ※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

*** タンドリーチキン *** 11月14日・28日(木)の献立から

《材料》 子ども1人分

鶏 肉	40g
塩・こしょう	少々
酒	1
ヨーグルト	2
ケチャップ	0.6
しょうゆ	0.7
ウスターソース	0.7
はちみつ	0.8
ニンニク	0.5
カレー	0.2

【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切り、酒、塩、こしょうで下味をつける。
- ②すりおろしたニンニクとすべての調味料を合わせ、下味のついた鶏肉を30分～1時間程度漬ける。
- ③漬け汁ごと、180℃のオーブンで、約20分焼く。

