



11月の献立



令和 2年

たまプラーザ・ベビリー乳幼児室

日	曜	こんだてとおやつ	おもな食材
2	月	こんだて ごはん 豚だごん れんこんサラダ すまし汁 りんご おやつ マカロニきな粉 牛乳	豚肉 大根 人参 いんげん こんにゃく れんこん 人参 ハム 白すりごま マヨネーズ 豆腐 わかめ マカロニ きな粉 砂糖
3	火	こんだて 文化の日 おやつ	
4	水	こんだて パン チキンピカタ ポテトサラダ スープ みかん おやつ おはぎ 牛乳	ロールパン レーズンロール 鶏むね肉 小麦粉 卵 バター ケチャップ じゃが芋 きゅうり 人参 ハム マヨネーズ えのき わかめ もち米 きな粉 砂糖
5	木	こんだて 二色丼 五色和え みそ汁 柿 おやつ ヨーグルトムース 煮干し 麦茶	豚ひき肉 人参 ごぼう 卵 小松菜 もやし 人参 しめじ コーン なめこ 長葱 ヨーグルト 生クリーム 砂糖 ゼラチン プルーン
6	金	こんだて ごはん かじきの竜田揚げ ほうれん草のごま和え みそ汁 パナナ おやつ スイートポテト 牛乳	かじき ほうれん草 人参 白すりごま 白菜 わかめ さつまいも 牛乳 バター 砂糖
7	土	こんだて ハヤシライス 南瓜サラダ スープ みかん おやつ 鉄カルハース パナナ 牛乳	豚ひき肉 玉葱 人参 エリンギ 南瓜 きゅうり レーズン マヨネーズ わかめ 小葱

日	曜	こんだてとおやつ	おもな食材
9	月	こんだて カレーライス 大根サラダ スープ みかん おやつ りんごゼリー 鉄カルハース 牛乳	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 大根 きゅうり カニカマ 卵 わかめ 長葱 りんごジュース 砂糖 寒天
10	火	こんだて ほうとう ねばねば和え りんご おやつ バナナきな粉 牛乳	うどん 豚肉 南瓜 人参 大根 里芋 長葱 しめじ みそ ほうれん草 もやし 人参 ひきわり納豆 マヨネーズ バナナ きな粉 砂糖
11	水	こんだて パン 焼きウインナー 白菜とりんごのサラダ クリームシチュー バナナ おやつ 五平餅 牛乳	ロールパン レーズンロール ウインナー 白菜 りんご 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ いんげん 牛乳 みそ 白いりごま
12	木	こんだて 吹き寄せごはん 擬製豆腐 きゅうりのごま和え すまし汁 オレンジ おやつ 揚げパン 牛乳	くり 人参 しめじ まいたけ 三つ葉 木綿豆腐 卵 豚ひき肉 人参 玉葱 長葱 きゅうり 人参 白すりごま えのき わかめ ロールパン きな粉 砂糖
13	金	こんだて ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き れんこんのきんぴら みそ汁 柿 おやつ 人参ケーキ 牛乳	鮭 小麦粉 コーンクリーム缶 マヨネーズ 粉チーズ れんこん 人参 こんにゃく 豚ひき肉 白いりごま ほうれん草 油揚げ
14	土	こんだて チャーハン ひじきのナムル 中華スープ オレンジ おやつ カステラ 牛乳	玉葱 人参 ピーマン ウインナー 卵 ひじき もやし きゅうり ごま油 豆腐 長葱



うれしい効能たっぷりの冬野菜～選び方～

体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなどうれしい作用がたくさんある冬野菜。お鍋に入れたり汁物にいれてたっぷり食べ、子どもと一緒に寒さに負けない体づくりを～

- 白菜・・・重量感があるもの。葉が青く芯がみ。すみずしいもの。
- 大根・・・白い根の部分がきめ細かく太く、重みのあるもの。
- ほうれん草・・・葉の緑が濃く鮮やかなもの。肉厚でねの赤みが鮮やかなもの。

- さつまいも・・・皮が鮮やかな赤紫色で太くすんぐりしたもの。
- ブロッコリー・・・つぼみが密集していて中央部分がこんもりとしているもの。
- かぶ・・・根の部分が丸くつやがあり、葉の付け根部分にひび割れがないか確認。

	曜	こんだてとおやつ		おもな食材		日	曜	こんだてとおやつ		おもな食材	
16	月	こんだて	ごはん 豚だいこん れんこんサラダ すまし汁 りんご	豚肉 大根 人参 いんげん こんにゃく れんこん 人参 ハム 白すりごま マヨネーズ 豆腐 わかめ		24	火	こんだて	ほうとう ねばねば和え りんご	うどん 豚肉 南瓜 人参 大根 里芋 長葱 しめじ みそ ほうれん草 もやし 人参 ひきわり納豆 マヨネーズ	
		おやつ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖				おやつ	バナナきな粉 牛乳	バナナ きな粉 砂糖	
17	火	こんだて	親子丼 ひじきの炒め煮 すまし汁 オレンジ	鶏肉 玉葱 人参 白滝 卵 ひじき 人参 油揚げ いんげん 白菜 小葱		25	水	こんだて	パン 焼きウインナー 白菜とりんごのサラダ クリームシチュー バナナ	ロールパン レーズンロール ウインナー 白菜 りんご 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ いんげん 牛乳	
		おやつ	ハーフスリホットケー キ 牛乳	ホットケーキミックス 卵 牛乳 バナナ				おやつ	バースデーケーキ 牛 乳	ホットケーキミックス 卵 牛乳 砂糖 生クリーム フルーツ缶	
18	水	こんだて	パン チキンピカタ ポテトサラダ スープ みかん	ロールパン レーズンロール 鶏むね肉 小麦粉 卵 バター ケチャップ じゃが芋 きゅうり 人参 ハム マヨネーズ えのき わかめ		26	木	こんだて	吹き寄せごはん 擬製豆腐 きゅうりのごま和え すまし汁 オレンジ	くり 人参 しめじ まいたけ 三つ葉 木綿豆腐 卵 豚ひき肉 人参 玉葱 長葱 きゅうり 人参 白すりごま えのき わかめ	
		おやつ	おはぎ 牛乳	もち米 きな粉 砂糖				おやつ	揚げパン 牛乳	ロールパン きな粉 砂糖	
19	木	こんだて	二色丼 五色和え みそ汁 柿	豚ひき肉 人参 ごぼう 卵 小松菜 もやし 人参 しめじ コーン なめこ 長葱		27	金	こんだて	ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き れんこんのきんぴら みそ汁 柿	鮭 小麦粉 コーンクリーム缶 マヨネーズ 粉チーズ れんこん 人参 こんにゃく 豚ひき肉 白いりごま ほうれん草 油揚げ	
		おやつ	ヨーグルトムース 煮干し 麦茶	ヨーグルト 生クリーム 砂糖 ゼラチン フルーン				おやつ	人参ケーキ 牛乳		
20	金	こんだて	ごはん かじきの竜田揚げ ほうれん草のごま和え みそ汁 バナナ	かじき ほうれん草 人参 白すりごま 白菜 わかめ		28	土	こんだて	チャーハン ひじきのナムル 中華スープ オレンジ	玉葱 人参 ピーマン ウインナー 卵 ひじき もやし きゅうり ごま油 豆腐 長葱	
		おやつ	スイートポテト 牛乳	さつまいも 牛乳 バター 砂糖				おやつ	カステラ 牛乳		
21	土	こんだて	ハヤシライス 南瓜サラダ スープ みかん	豚ひき肉 玉葱 人参 エリンギ 南瓜 きゅうり レーズン マヨネーズ わかめ 小葱		30	月	こんだて	ごはん 豚だいこん れんこんサラダ すまし汁 りんご	豚肉 大根 人参 いんげん こんにゃく れんこん 人参 ハム 白すりごま マヨネーズ 豆腐 わかめ	
		おやつ	鉄カルハース バナナ 牛乳					おやつ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖	
23	月	こんだて	勤労感謝の日					おやつ			

