

# 11月 こんだて

日(曜)	朝おやつ(1・2歳)	お昼のこんだて	3時のおやつ	延長食	力のもとになる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料
11・25(月)	牛乳	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ブロッコリーのおかか和え オニオンスープ(玉葱・しめじ) みかん	黒糖きな粉サンド	きなこ せんべい	七分つき米・ごま 黒糖・食パン	鶏もも肉・かまぼこ かつお節・きな粉 豆乳・牛乳	ブロッコリー・人参・コーン缶 玉葱・しめじ・みかん	醤油・味噌・みりん・酒 コンソメ・塩
12・26(火)	牛乳	ごはん 鯖の竜田揚げ バンサンスー 豚汁 納豆	ココアパバロア ミニ鮭わかめおにぎり	麦茶 ベビー スティック	七分つき米・片栗粉・春雨	鯖・ハム・豚バラ肉 油揚げ・納豆・ゼラチン 生クリーム 牛乳	生姜・人参・きゅうり・ひじき・大根 ごぼう・万能葱 ココア・鮭わかめおにぎりの素	醤油・みりん・酒・酢 味噌 煮干しだし・昆布だし
13・27(水)	牛乳	ごはん (韓国の郷土料理)チーズタッカルビ風 ツナサラダ わかめスープ(わかめ・ごま)	ポテトフライ(青海苔)	ミニ のりすけ	七分つき米・ごま じゃが芋	鶏もも肉・チーズ ツナ缶・牛乳	切干大根・人参・きゅうり・ひじき わかめ・青海苔	ケチャップ・味噌・醤油・酢 コンソメ・塩
14・28(木)	牛乳	ごはん かじきのソース煮 さつま芋サラダ 味噌汁(油揚げ・チンゲン菜) りんご	サンマー麺	きなこ せんべい	七分つき米・さつま芋・中華麺 マヨドレ(卵不使用) 片栗粉	かじき・油揚げ 豚ひき肉 牛乳	きゅうり・人参・コーン缶・生姜 チンゲン菜・りんご もやし・ニラ	ソース・醤油・塩・味噌 煮干しだし・昆布だし 鶏がら・オイスターソース
15・29(金)	牛乳	ごはん カレー きゅうりとみかんのサラダ きのこスープ(エリンギ・えのき)	スノーボール	ベビー スティック	七分つき米・春雨・じゃが芋 薄力粉 粉砂糖	豚もも肉・豚レバー 牛乳	きゅうり・みかん缶・ひじき わかめ・エリンギ・えのき 玉葱・人参	カレールウ・醤油・酢 コンソメ・塩
16・30(土)	牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのサラダ 味噌汁(切干大根・万能葱)	わかめおにぎり	なし	七分つき米	豚もも肉 牛乳	玉葱・ブロッコリー・人参・コーン缶 切干大根・万能葱・生姜 わかめおにぎりの素・海苔	醤油・みりん・酒・酢 味噌 かつおだし
18(月)	牛乳	ごはん 鮭の西京焼き ひじきの煮物 すまし汁(なると・水菜)	ジャムサンド	ミニ のりすけ	七分つき米・食パン いちごジャム ブルーベリージャム	鮭・大豆・なると 牛乳	ひじき・人参・いんげん 水菜	味噌・酒・みりん・醤油 酒・塩 かつおだし・昆布だし
5・19(火)	牛乳	麻婆豆腐丼 小松菜の塩ナムル ポテトスープ(じゃが芋・パセリ)	フルーツヨーグルト いわしおかき	きなこ せんべい	七分つき米・じゃが芋 片栗粉・いわしおかき	豆腐・豚ひき肉 ヨーグルト 牛乳	生姜・玉葱・小松菜・もやし・人参 ひじき・パセリ缶・みかん缶 白桃缶・バナナ	味噌・醤油・オイスターソース 鶏がら・塩・コンソメ
6・20(水)	牛乳	ふんわり食パン マカロニグラタン りんご入りフレンチサラダ もやしスープ(もやし・ニラ)	炊きおこわ	ベビー スティック	ふんわり食パン・マカロニ パン粉・七分つき米・もち米 三温糖	鶏もも肉・粉チーズ 油揚げ 牛乳	玉葱・りんご・キャベツ・人参 きゅうり・もやし・ニラ ひじき	シチュールウ・塩・酢 コンソメ・醤油・みりん・酒
7・21(木)	牛乳	ごはん かれのいの煮付け ほうれん草のごま和え 味噌汁(豆腐・長葱) バナナ	7日:ミートソーススパゲティ 21日:(誕生日ケーキ) ミロケーキ 牛乳	ミニ のりすけ	七分つき米・ごま スパゲティ・ミロ・マーガリン ホットケーキミックス	かれのい・豆腐・粉チーズ 豚ひき肉・牛乳 生クリーム	ほうれん草・人参・ひじき 長葱・バナナ・玉葱・トマト缶 生姜	醤油・みりん・酒・味噌 煮干しだし・昆布だし ケチャップ・ソース・塩
8・22(金)	牛乳	ごはん 揚げ餃子 海藻サラダ 味噌汁(なめこ・三つ葉)	きな粉蒸しパン	きなこ せんべい	七分つき米・餃子の皮 春雨・ホットケーキミックス	豚ひき肉・かにかま きな粉 牛乳	玉葱・キャベツ・わかめ・ひじき きゅうり・コーン缶 なめこ・三つ葉	醤油・塩・酢・味噌 煮干しだし・昆布だし
9(土)	牛乳	ごはん ツナポテト焼き 切干大根の煮物 キャベツスープ(キャベツ・かにかま)	チャーハン	なし	七分つき米・じゃが芋 精白米・パン粉	ツナ缶・厚揚げ かにかま・かまぼこ ウインナー 牛乳	切干大根・人参・キャベツ いんげん・長葱	ケチャップ・塩・醤油・みりん 酒・コンソメ 鶏がら

\* 材料の都合によりメニューに変更があることをご了承ください。  
 \* 完了食は白米を使用します。・完了食のりんご・梨は加熱して提供します。  
 \* 週2回午前のおやつは鉄牛乳を提供します。

< 献立作成者 > 久保田

末吉にこにこ保育園