

# 11月献立表

3歳以上児

フジオひまわり保育園

アレルギー: ★卵・乳

	令和2年11月2日 (月)	令和2年11月3日 (火)	令和2年11月4日 (水)	令和2年11月5日 (木)	令和2年11月6日 (金)	令和2年11月7日 (土)
朝 間 食	牛乳 ★普通牛乳 塩せんべい 塩せんべい ほうじ茶 ほうじ茶		牛乳 ★普通牛乳 とうもろこ시스ナック とうもろこ시스ナック ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 バナナ バナナ ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 しょうゆせんべい しょうゆせんべい ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶 塩せんべい 塩せんべい
昼 食	ごはん 精白米 鶏の照り焼き 鶏もも 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん マカロニサラダ マカロニ・スパゲッティ(乾) キャベツ にんじん きゅうり 食塩 マヨドレ コンソメスープ(だいこん) だいこん たまねぎ にんじん スイートコーン 顆粒洋風だし 食塩 パセリ粉		ごはん 精白米 鯛の塩焼き まさば 料理酒 食塩 ひじきと高野豆腐の煮物 ほしひじき(乾) 高野豆腐 まぐろ水煮缶ライト にんじん いんげん かつおだし こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん 食塩 じゃがいものみそ汁 じゃがいも たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし 米みそ	中華丼 精白米 豚もも たまねぎ にんじん はくさい 生しいたけ 顆粒中華だし うすくちしょうゆ 食塩 片栗粉 もやしナムル もやし きゅうり 顆粒中華だし ごま油 中華スープ たまねぎ にんじん カットわかめ スイートコーン 顆粒中華だし 食塩	ごはん 精白米 具だくさんすき焼き風煮 豚もも 料理酒 木綿豆腐 しらたき たまねぎ にんじん はくさい 青ネギ こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん かつおだし 小松菜の磯辺和え こまつな にんじん えのきたけ 焼きのり(きざみ海苔) こいくちしょうゆ 本みりん さつまいものみそ汁 さつまいも たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし 米みそ	ゆかりおにぎり 精白米 ゆかり 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ バナナ バナナ
昼 間 食	牛乳(午後) ★普通牛乳 二色クッキー <sup>△</sup> ホットケーキミックス サラダ油 砂糖 調整豆乳 ピュアココア		ほうじ茶 ほうじ茶 小松菜とじゃこのおにぎり 精白米 こまつな いりごま こいくちしょうゆ 本みりん ごま油 ちりめんじゃこ	ほうじ茶 ほうじ茶 米粉の小倉パンケーキ 米粉のホットケーキミックス 砂糖 調整豆乳 サラダ油 抹茶 つぶあん	牛乳(午後) ★普通牛乳 れんこんチップス れんこん 片栗粉 サラダ油 食塩 あおさ	ほうじ茶 ほうじ茶 しょうゆせんべい しょうゆせんべい

3歳以上児

## 11月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー: ★卵・乳

	令和2年11月9日 (月)	令和2年11月10日 (火)	令和2年11月11日 (水)	令和2年11月12日 (木)	令和2年11月13日 (金)	令和2年11月14日 (土)
朝 間 食	牛乳 ★普通牛乳 塩せんべい 塩せんべい ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 レーズン レーズン ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 とうもろこ시스ナック とうもろこ시스ナック ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 バナナ バナナ ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 しょうゆせんべい しょうゆせんべい ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶 塩せんべい 塩せんべい
昼 食	ごはん 精白米 鶏肉のみそマヨ焼き 鶏もも 米みそ 食塩 マヨドレ 春雨サラダ 緑豆はるさめ(乾) きゅうり にんじん カットわかめ 穀物酢 砂糖 食塩 ポタージュスープ じゃがいも たまねぎ サラダ油 顆粒洋風だし 食塩 パセリ粉	ごはん 精白米 スコッブコロッケ じやがいも 豚ミンチ たまねぎ にんじん こいくちしょうゆ 砂糖 コーンフレーク 片栗粉 食塩 トマトケチャップ キャベツのツナマヨ和え キャベツ にんじん きゅうり まぐろ油漬缶 マヨドレ 食塩 コンソメスープ(ブロッコリー) ブロッコリー たまねぎ にんじん ぶなしめじ 顆粒洋風だし 食塩 パセリ粉	牛丼 精白米 和牛もも たまねぎ にんじん 糸こんにゃく 料理酒 こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖 切干大根のおかかマヨ和え 切干したいこん(乾) にんじん きゅうり かつお節 マヨドレ こいくちしょうゆ わかめのみそ汁 カットわかめ たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	ごはん 精白米 サフランの西京焼き さわら 米みそ 本みりん 砂糖 もやしとささみのごま和え もやし きゅうり ささ身 本みりん こいくちしょうゆ いりごま 豆腐のすまし汁 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	具だくさんシチューライス 精白米 鶏もも じやがいも 米みそ 本みりん たまねぎ いんげん クリームコーン缶 サラダ油 顆粒洋風だし シチュールー キャベツの甘酢和え キャベツ にんじん きゅうり 穀物酢 こいくちしょうゆ 砂糖 食塩 バナナ バナナ	塩昆布おにぎり 精白米 塩昆布 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ バナナ バナナ
昼 間 食	ほうじ茶 ほうじ茶 焼きおにぎり 精白米 こいくちしょうゆ かつお節 ごま油 いりごま	牛乳(午後) ★普通牛乳 マカロニきな粉 マカロニ・スペゲッティ(乾) きな粉 砂糖 食塩	牛乳(午後) ★普通牛乳 米粉のかぼちゃパンケーキ 米粉のホットケーキミックス 砂糖 調整豆乳 サラダ油 日本かぼちゃ	牛乳(午後) ★普通牛乳 スイートポテト さつまいも 砂糖 調整豆乳 サラダ油 くろごま(いり) サラダ油	牛乳(午後) ★普通牛乳 シリアルバー マシュマロ コーンフレーク レーズン サラダ油	ほうじ茶 ほうじ茶 しょうゆせんべい しょうゆせんべい

3歳以上児

## 11月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー: ★卵・乳

	令和2年11月16日 (月)	令和2年11月17日 (火)	令和2年11月18日 (水)	令和2年11月19日 (木)	令和2年11月20日 (金)	令和2年11月21日 (土)
朝 間 食	牛乳 ★普通牛乳 塩せんべい 塩せんべい ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 レーズン レーズン ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 とうもろこ시스ナック とうもろこ시스ナック ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 バナナ バナナ ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 しょうゆせんべい しょうゆせんべい ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶 塩せんべい 塩せんべい
昼 食	ごはん 精白米 肉かぼちゃ 和牛もも 日本かぼちゃ にんじん しらたき たまねぎ かつおだし こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 砂糖 サラダ油 切干大根の土佐酢和え 切干しだいこん(乾) にんじん ほしひじき(乾) きゅうり かつお節 穀物酢 砂糖 食塩 えのきのみそ汁 えのきたけ たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし 米みそ	ごはん 精白米 みそおでん 鶏もも だいこん にんじん 厚揚げ がんもどき 焼き竹輪 いんげん かつおだし 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん 米みそ ほうれんそうサラダ ほうれんそう にんじん マヨドレ 食塩 白菜のすまし汁 はくさい たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	ごはん 精白米 鰯のごま揚げ べにざけ こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん 料理酒 いりごま 片栗粉 サラダ油 三色酢の物 こまつな にんじん もやし 穀物酢 砂糖 食塩 ひじきのみそ汁 ほしひじき(乾) たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし 米みそ	ごはん 精白米 豆腐入り松風焼き 鶏ミンチ 豚ミンチ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 根深ねぎ 米みそ 砂糖 こいくちしょうゆ 片栗粉 いりごま かぼちゃの甘煮 日本かぼちゃ いんげん 砂糖 本みりん こいくちしょうゆ 食塩 しめじのすまし汁 ぶなしめじ たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	ごはん 精白米 ミートローフ 豚ミンチ たまねぎ にんじん 木綿豆腐 片栗粉 食塩 顆粒洋風だし ウスターソース トマトケチャップ 砂糖 ブロッコリーのごま和え ブロッコリー にんじん いりごま こいくちしょうゆ 本みりん コンソメスープ(じゃがいも) じゃがいも たまねぎ にんじん 顆粒洋風だし 食塩 パセリ粉	ゆかりおにぎり 精白米 ゆかり 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ バナナ バナナ
昼 間 食	牛乳(午後) ★普通牛乳 カレーポップコーン ポップコーン サラダ油 食塩 カレー粉	牛乳(午後) ★普通牛乳 オレンジゼリー オレンジジュース 水 砂糖 粉寒天	ほうじ茶 ほうじ茶 きのこごはんおにぎり 精白米 えのきたけ ぶなしめじ まいたけ こいくちしょうゆ 本みりん かつおだし 食塩	牛乳(午後) ★普通牛乳 大学芋 さつまいも サラダ油 砂糖 こいくちしょうゆ 水 くろごま(いり)	牛乳(午後) ★普通牛乳 豆腐スコーン ホットケーキミックス 木綿豆腐 メープルシロップ 豆乳ホップ	ほうじ茶 ほうじ茶 しょうゆせんべい しょうゆせんべい

3歳以上児

## 11月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー: ★卵・乳

	令和2年11月23日 (月)	令和2年11月24日 (火)	令和2年11月25日 (水)	令和2年11月26日 (木)	令和2年11月27日 (金)	令和2年11月28日 (土)
朝 間 食	牛乳 ★普通牛乳 レーズン レーズン ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 とうもろこ시스ナック とうもろこ시스ナック ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 バナナ バナナ ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 しょうゆせんべい しょうゆせんべい ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶 塩せんべい 塩せんべい	
昼 食	ごはん 精白米 サケの塩焼き べにざけ 食塩 切干大根と大豆の煮物 切干したいこん(乾) にんじん 蒸し大豆 砂糖 本みりん こいくちしょうゆ 食塩 かつおだし わかめと豆腐のみそ汁 木綿豆腐 カットわかめ かつおだし 米みそ	ごはん 精白米 鶏のから揚げ 親鶏もも 料理酒 おろししょうが おろしにんにく こいくちしょうゆ ごま油 片栗粉 サラダ油 れんこんサラダ れんこん にんじん きゅうり まぐろ油漬缶 マヨドレ 食塩 コーンスープ クリームコーン缶 たまねぎ 顆粒洋風だし 食塩 パセリ粉	ごはん 精白米 豚肉と厚揚げのごまみそ炒め 豚もも 厚揚げ 青ネギ たまねぎ にんじん もやし にんにく しょうが サラダ油 米みそ 料理酒 こいくちしょうゆ 砂糖 いりごま ほうれんそうのナムル ほうれんそう にんじん 顆粒中華だし ごま油 中華スープ たまねぎ にんじん カットわかめ スイートコーン 顆粒中華だし 食塩	ごはん 精白米 鯖のしょうが煮 まさば しょうが 水 砂糖 本みりん こいくちしょうゆ プロッコリーのごま和え プロッコリー にんじん いりごま こいくちしょうゆ 本みりん キャベツのみそ汁 キャベツ たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし 米みそ	塩昆布おにぎり 精白米 塩昆布 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ バナナ バナナ	
昼 間 食	ほうじ茶 ほうじ茶 わかめおにぎり 精白米 混ぜ込みわかめ	ほうじ茶 フルーツヨーグルト 豆乳ヨーグルト 砂糖 みかん缶 パインアップル缶 りんご バナナ	牛乳(午後) ★普通牛乳 じゃがいもおやき じゃがいも まぐろ油漬缶 スイートコーン マヨドレ 食塩 片栗粉	牛乳(午後) ★普通牛乳 オニオンフライ たまねぎ 片栗粉 食塩 あおさ サラダ油	ほうじ茶 ほうじ茶 しょうゆせんべい しょうゆせんべい	

# 11月献立表

3歳以上児

フジオひまわり保育園

アレルギー: ★卵・乳

	令和2年11月30日 (月)	令和2年12月1日 (火)	令和2年12月2日 (水)	令和2年12月3日 (木)	令和2年12月4日 (金)	令和2年12月5日 (土)
朝 間 食	牛乳 ★普通牛乳 塩せんべい 塩せんべい ほうじ茶 ほうじ茶					
昼 食	ごはん 精白米 さわらの照り焼き さわら こいくちしょうゆ 料理酒 本みりん 砂糖 もやしの磯和え こまつな にんじん もやし 焼きのり(きざみ海苔) こいくちしょうゆ 本みりん 油揚げのみそ汁 油揚げ たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし 米みそ					
昼 間 食	ほうじ茶 ほうじ茶 芋けんぴ さつまいも サラダ油 砂糖 水					