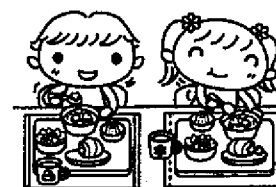




# 11月の献立表



令和2年11月  
双葉保育園

	月	火	水	木	金	土
3歳以上児	2 豆腐キッシュ 納豆サラダ 人参ポタージュ・オレンジ	3 文化の日 	4 クリームシチュー 昆布いりち なし	5 すき焼き風煮 さつま芋の天ぷら りんご	6 鮭のごま味噌焼き ごぼうサラダ 煮豆・みかん	7 皿うどん わかめときゅうりの和え物 バナナ
3歳未満児追加食	ふりかけご飯、茄子の味噌煮		△ 小田巻蒸し	△ コンソメスープ(キャベツ・トマト) 魚の黄金焼き	△ 清汁(オクラ・玉葱) 竹輪の磯辺揚げ	△ 味噌汁(茄子・オクラ)
おやつ	牛乳・パイン蒸しパン		お茶・豆乳くずもち	ミルク・おかし	ミルク・おかし	
3歳以上児	9 卵の甘辛煮 シーズンサラダ オレンジ	10 以上児→箸のみ 芋ご飯・味噌汁(玉葱・わかめ) 鯖の焼き浸し 切干大根の煮物・りんご	11 ポークビーンズ ごま酢和え キウイフルーツ	12 八宝菜 ししゃもの姿焼き バナナ	13 元気団子 茹で野菜のごま和え なし	14 ちゃんぽん いりこの佃煮 みかん
3歳未満児追加食	△ コンソメスープ(春雨・チンゲン菜) 水餃子		△ すり身フライ	ゆかりご飯、清汁(椎茸・もやし) さつま芋グラッセ	△ 味噌汁(天根・セロリ) いとこ煮	△ 卵焼き
おやつ	牛乳・きなこクリームトースト	ミルク・おかし	お茶・なんきん白玉	ミルク・おかし	ココアミルク・おかし	
3歳以上児	16 イタリアンオムレツ ひじきの金平 りんご	17【おたのしみランチ】 ・擬製豆腐・ポテトサラダ ・鶏肉の唐揚げ・じゃこ酢和え ・えびの甘煮・メロン・みかん	18 スープスパゲティ 小松菜のサラダ なし	19 れんこんハンバーグ キャベツともやしのごま和え チーズキャンリー・オレンジ	20【誕生会】 豆腐団子のケチャップ煮 春雨の酢の物 キウイフルーツ	21 焼きビーフン レバーのカレー揚げ バナナ
3歳未満児追加食	鮭菜飯、清汁(玉葱・もやし) ジャーマンポテト	△ 味噌汁(茄子・うす揚げ)	△ 卵豆腐	△ 味噌汁(豆腐・椎茸) あさりの酒蒸し	きのこご飯、清汁(ほうれん草・もやし) 千草焼き	△ コンソメスープ(かぶ・ベーコン)
おやつ	牛乳・黒糖蒸しパン	ミルク・おかし	お茶・たこ焼き風	ミルク・おかし	牛乳・ショートケーキ	
3歳以上児	23 勤労感謝の日 	24 野菜と卵の炒め物 きびなごのごま揚げ オレンジ	25 けんちん汁 ナムル バナナ	26 鮭のポテトグラタン 白和え ミニトマト・みかん	27 豆腐のつくね焼き グリーンサラダ りんご	28 カレーうどん わかめの和え物 キウイフルーツ
3歳未満児追加食		△ 味噌汁(茄子・オクラ) 五目納豆	△ 春巻き	△ コンソメスープ(玉葱・キャベツ) チンジャオロース	のり巻きおにぎり、味噌汁(わかめ・麩) 揚げ出し茄子	△ れんこんお焼き
おやつ		お茶・さつま芋シュガー	ミルク・おかし	牛乳・ゴマクッキー	ミルク・おかし	
3歳以上児	30 おからスコッチエッグ ほうれん草とトマトの和え物 みかん	☆未満児☆ 朝のおやつは、毎週月曜日は果物、火・土曜日は牛乳、水・金曜日は牛乳・いりこ、木曜日には温野菜、又は果物があります。 △は、白ご飯です。		★かぼちゃのホットケーキ 材料 ・ホットケーキミックス 1袋 ・かぼちゃ 150g ・牛乳 140ml ・卵 1個 ・油 適量 作り方 ①かぼちゃはわたを取り、皮をきれいに取って小さく切る。ラップをして、電子レンジでチンするか、蒸して柔らかくし、ホーク等で潰し、マッシュ状にしておく。 ②ホットケーキミックスに牛乳・卵を入れて混ぜて、冷ましたかぼちゃを加えて更に混ぜる。 ③熱したフライパンに油を引いて焼く。		
3歳未満児追加食	△ 清汁(しめじ・えのき) ベーコン巻き					
おやつ	牛乳・カロチンケーキ					