

2019年 11月

献立表

アメリカ山徳育こども園

日	曜	午前おやつ (乳児のみ)	昼食	午後おやつ	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	補食
1 22	金	ビスケット お茶	塩ラーメン 和風ジャーマンポテト オレンジ	炊き込みごはん お茶	豚ひき肉 ベーコン 油揚げ	中華麺 油 じゃがいも ごま油 米	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 にんにく オレンジ しめじ	おむすび (ふりかけ) お茶
2 16	土	煎餅 お茶	ごはん 野菜と豚肉の味噌炒め 澄まし汁 バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 みそ さつま揚げ 牛乳	米 砂糖 油 せんべい	玉ねぎ パプリカ チンゲン菜 もやし えのき 長ねぎ バナナ	
5 19	火	ビスケット お茶	ごはん チキンのトマトソース キャベツとチーズのサラダ みそ汁 りんご	黒糖ホットケーキ 牛乳	鶏肉 チーズ みそ 牛乳	米 小麦粉 油 無塩バター じゃがいも 黒砂糖 マヨネーズ ホットケーキミックス	にんにく 玉ねぎ トマト キャベツ コーン わかめ りんご	おむすび (ふりかけ) お茶
6 20	水	煎餅 お茶	麻婆丼 ささ身のごまサラダ 春雨スープ オレンジ	スイートポテト 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 豚ささ身 卵 練りごま 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 無塩バター さつまいも	人参 長ねぎ しめじ もやし きゅうり キャベツ オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
7 21	木	ビスケット お茶	ごはん サーモンフライのタルタルソース 白菜のおかか和え きのこ汁 バナナ	ヨーグルト せんべい お茶	鮭 卵 油揚げ ヨーグルト	米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ せんべい	パセリ 白菜 人参 えのき 舞茸 バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
8 29	金	煎餅 お茶	ごはん 豚肉と根菜のきんぴら 具たくさんみそ汁 柿	ピーチマフィン 牛乳	豚肉 みそ 卵 牛乳	米 砂糖 油 さつまいも ホットケーキミックス 無塩バター	れんこん 人参 いんげん 玉ねぎ しめじ 柿 黄桃缶	おむすび (ふりかけ) お茶
9 30	土	ビスケット お茶	あんかけうどん ウインナーのケチャップ炒め バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 ウインナー 牛乳	うどん 片栗粉 油 せんべい	玉ねぎ 人参 ほうれん草 ピーマン バナナ	
11 25	月	煎餅 お茶	ごはん 白身魚の味噌焼き もやしのナムル つみれ汁 オレンジ	ピザ風トースト 牛乳	ホキ みそ ごま つみれ ウインナー チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま油 食パン	もやし 小松菜 人参 大根 長ねぎ オレンジ ピーマン	おむすび (ふりかけ) お茶
12 26	火	ビスケット お茶	カレーライス 豆サラダ りんご	ミルクくずもち お茶	豚肉 大豆 チーズ きなこ 牛乳 スキムミルク	米 じゃがいも 油 マヨネーズ 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ きゅうり ひじき りんご	おむすび (ふりかけ) お茶
13 27	水	煎餅 お茶	ごはん 松風焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁 バナナ	フライドポテト 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 卵 ごま みそ 油揚げ 牛乳	米 砂糖 パン粉 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 切り干し大根 かぼちゃ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
14 28	木	ビスケット お茶	ごはん 煮込み団子 卵スープ 柿	(14) スパゲッティーナボリタン 牛乳 (28) 0・1才:ホットケーキ 2才~:フルーツパフェ	鶏ひき肉 卵 なた 牛乳 (14) ウインナー	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 (14) スパゲッティ (28) ホットケーキミックス アイス コーンフレーク 生クリーム	白菜 人参 しめじ 玉ねぎ わかめ 柿 (14) ピーマン (28) フルーツミックス缶	おむすび (ふりかけ) お茶
15	金	煎餅 お茶	ごはん タンドリーチキン 大根の甘酢和え みそ汁 オレンジ	ツナサンド 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 ヨーグルト しらす みそ ツナ 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ 油 食パン	大根 人参 きゅうり 長ねぎ オレンジ レモン汁	おむすび (ふりかけ) お茶
18	月	ビスケット お茶	ロールパン クリームシチュー 和風ツナサラダ キャンディーチーズ	小松菜とそぼろごはん お茶	鶏肉 牛乳 チーズ ツナ みそ	ロールパン じゃがいも 砂糖 油 米 ごま油	玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー 小松菜	おむすび (ふりかけ) お茶

☆献立は仕入れの都合上変更することがありますがご了承くださいようお願いいたします。

~今月のレシピ~ “ミルク葛餅”

<材料> 1人分

- ・牛乳 50g ◎きな粉 3g
- ・砂糖 5g ◎砂糖 1.2g
- ・片栗粉 9g ◎スキムミルク 1.2g



<作り方>

1. 鍋に牛乳、砂糖、片栗粉を入れよく混ぜながら火にかける。
2. 全体がまとまったら一口大に丸める。
3. ◎の材料を合わせておき、2にまぶす。



☆モチモチしていて優しい味のおやつです。