

令和2年

11月の献立表

《給食目標》

最後まですわって食べましょう

松阪市こども未来課保育幼稚園係

日	曜	3歳未満児		献立名	午後おやつ	材 料 名		
		午おやつ	主食			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2	月	ヨーグルト	ごはん	スコップコロック おかか和え・豆腐入りスープ	牛乳 あられ	熱と力になるもの じゃが芋・みりん・油・ パン粉・さとう	血や肉や骨になるもの 合びき肉・チーズ・調整豆 乳・ちくわ・ウインナー・ 豆腐・わかめ・牛乳	体の調子を整えるもの 玉ねぎ・にんじん・キャバ ツ・だいこん
4	水	牛乳 せんべい	ごはん	鶏肉と大根の五目煮 小松菜のサラダ・バナナ	牛乳 黒糖蒸しパン	さとう・みりん・油・ みりん・油・マヨネーズ・こ ま・小麦粉・黒さとう	とり肉・生揚げ・ベーコ ン・牛乳	だいこん・にんじん・こん にやく・こまつな・キャバ ツ・バナナ
5	木	牛乳 あられ	カレー うどん	カレーうどん・ごま和え大根 ミニデザート(すりおろしりんごゼリー)	牛乳 ビスケット	干しうどん・油・さとう う・ごま・すりおろしり んごゼリー	ぶた肉・なると・油揚げ・ 牛乳	にんじん・たまねぎ・ねぎ・ だいこん・ほうれんそう
6	金	牛乳 フルーツ	ごはん	さけのしモンじょうゆ焼き 切干大根とひじきのサラダ わかめのすまし汁	牛乳 ラスク	さとう・みりん・マヨ ネーズ・食パン・パ ター・グラニュー糖	さけ・ひじき・ベーコン・ わかめ・豆腐・牛乳	レモン・しょうが・白ねぎ・ 切干大根・にんじん・キャバ ツ・玉ねぎ・しめじ・ねぎ
7	土			とり南蛮うどん 乳酸菌飲料		干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼ こ・乳酸菌飲料	にんじん・ねぎ・たまねぎ
9	月	牛乳 ウエハース	ごはん	鶏のさっぱり焼き れんこんサラダ・しめじのすまし汁	牛乳 せんべい	さとう・みりん・マヨ ネーズ	とり肉・ツナ缶・豆腐・つ ゆ麩・牛乳	しょうが・れんこん・にんじ ん・きゅうり・しめじ・玉ね ぎ・ねぎ
10	火	牛乳 ビスケット	ごはん	ぶりの照り焼き ほうれんそうの和え物 玉ねぎのみそ汁	牛乳 芋ケンピ	みりん・さとう・さつま 芋・油	ぶり・なると・豆腐・油揚 げ・みそ・牛乳	しょうが・ほうれんそう・は くさい・にんじん・たまね ぎ・ねぎ
11	水	牛乳 チーズ	ごはん	鶏肉のアングレース 昆布和え・じゃがいものスープ	牛乳 あられ	片栗粉・油・さとう・パ ン粉・じゃが芋	とり肉・塩昆布・ベーコ ン・豆腐・牛乳	しょうが・キャバツ・にんじ ん・玉ねぎ・パセリ
12	木	牛乳 せんべい	五目 ごはん	五目ごはん 白菜のごま和え・そうめん汁	牛乳 さつま芋 豆乳ケーキ	米・油・みりん・ごま・ さとう・そうめん・さつ ま芋・ケーキミックス	ツナ缶・油揚げ・ちくわ・ つゆ麩・牛乳・調整豆乳	ごぼう・にんじん・しいた け・はくさい・ほうれんそ う・えのき・玉ねぎ・ねぎ
13	金	牛乳 フルーツ	ごはん	ひじきハンバーグ ポイル野菜・豆腐のみそ汁	牛乳 ビスケット	パン粉・油・さとう	合びき肉・ひじき・調整豆 乳・豆腐・赤みそ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ケチャッ プ・キャバツ・はくさい・玉 ねぎ・しめじ・ねぎ
14	土			わかめうどん 乳酸菌飲料		干しうどん	とり肉・なると・わかめ・ 乳酸菌飲料	にんじん・玉ねぎ・ねぎ
16	月	牛乳 フルーツ	ごはん	豚肉のバーベキューソース ツナサラダ・わかめスープ	牛乳 ビスケット ウエハース	さとう・油・マヨネーズ	ぶた肉・ツナ缶・わかめ・ ウインナー・牛乳	ケチャップ・にんにく・キャ バツ・エリンギ・玉ねぎ・ きゅうり・にんじん・はくさ い
17	火	牛乳 あられ	ごはん	さわらの塩焼き ミモザサラダ・だいこんのみそ汁	牛乳 大学芋	油・さとう・さつま芋・ 黒ごま	さわら・豆腐・みそ・牛乳	きゅうり・キャバツ・にんじ ん・パイン缶・だいこん・玉 ねぎ・ねぎ
18	水	牛乳 せんべい	ごはん	ミートグラタン しそ和え・キャバツスープ	牛乳 あられ	マカロニ・じゃが芋・パ ター・小麦粉	ぶたひき肉・チーズ・ペー コン・豆腐・牛乳	たまねぎ・トマトピューレ・ ケチャップ・キャバツ・し そ・にんじん
みんなで食べよう松阪牛								
19	木	牛乳 せんべい	松阪牛と ごぼうの 混ぜごはん	松阪牛とごぼうの混ぜごはん 大根サラダ・玉ねぎのすまし汁	牛乳 じゃこトースト	米・さとう・マヨネー ズ・ごま・食パン	ぎゅうこま肉・ハム・豆 腐・わかめ・牛乳・しらす 干し	ごぼう・しょうが・だいこ ん・きゅうり・にんじん・玉 ねぎ・えのき・ねぎ・パセリ
20	金	牛乳 フルーツ	ごはん	さっぱりしょうが焼き 和風サラダ・白菜のみそ汁	牛乳 ビスケット	さとう・みりん・油	ぶた肉・豆腐・油揚げ・わ かめ・牛乳	しょうが・だいこん・きゅう り・キャバツ・にんじん・パ イン缶・はくさい・玉ねぎ ・ねぎ
21	土			きしめん 乳酸菌飲料		きしめん	とり肉・油揚げ・なると・ 乳酸菌飲料	にんじん・ねぎ・たまねぎ
24	火	牛乳 フルーツ	ごはん	若鶏の照り焼き 五目きんぴら・さつま芋のみそ汁	牛乳 あられかりんどう	油・みりん・ごま・ごま 油・さとう・さつま芋・ 田舎あられ	とり肉・さつま揚げ・豆 腐・白みそ・牛乳	ごぼう・にんじん・ピーマ ン・糸こんにゃく・玉ねぎ ・ねぎ
25	水	牛乳 あられ	カレー ピラフ	カレーピラフ 豆乳スープ・ヨーグルト	牛乳 せんべい	米・バター・じゃが芋	とり肉・ベーコン・調整豆 乳・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ピーマ ン・はくさい・パセリ
26	木	牛乳 ビスケット	ごはん	豚肉のみそ炒め えのきのすまし汁・型抜きチーズ	牛乳 スイートポテト	さとう・みりん・油・さ つま芋・バター	ぶた肉・赤みそ・豆腐・型 抜きチーズ・牛乳・生ク リーム	しょうが・キャバツ・にんじ ん・玉ねぎ・ピーマン・え のき・ねぎ
27	金	牛乳 フルーツ	ごはん	あじの竜田揚げ ほうれんそうサラダ・もやしのみそ汁	牛乳 あられ	片栗粉・油・マヨネーズ	あじ・ツナ缶・豆腐・油揚 げ・みそ・牛乳	しょうが・ほうれんそう・ キャバツ・にんじん・もや し・たまねぎ・ねぎ
28	土			かやくうどん 乳酸菌飲料		干しうどん	とり肉・油揚げ・なると・ 乳酸菌飲料	にんじん・ねぎ・たまねぎ
30	月	牛乳 せんべい	ごはん	ビーフシチュー・バナナ みそドレッシングサラダ	のむヨーグルト ビスケット	油・じゃが芋・バター・ 小麦粉・さとう・ごま	ぎゅうこま肉・生クリー ム・ちくわ・みそ・のむ ヨーグルト	にんじん・玉ねぎ・ケチャッ プ・トマトピューレ・パセ リ・キャバツ・きゅうり・に んじん・バナナ

※11月19日の『牛肉』は地元産材活用支援事業により、松阪市から無償提供されます。

※保育園での手作りおやつの日にはマークがついています。

【食材の入荷状況により、献立内容を変更することがありますのでご了承ください】

【給食に使用する主要食材の産地を、各保育園において公表しています】

