

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	曜日	主食	献立名	材 料 名			
				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	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	じゃが芋・みりん・油・パン粉・さとう	合ひき肉・チーズ・調整豆乳・ちくわ・ウインナー・豆腐・わかめ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・だいこん
4	水	ごはん	鶏肉と大根の五目煮 小松菜のサラダ・バナナ	牛乳	さといも・さとう・みりん・油・マヨネーズ・ごま	とり肉・生揚げ・ベーコン・牛乳	だいこん・にんじん・こんにゃく・ごまつな・キャベツ・バナナ
5	木	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	干しうどん・油・さとう・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	ごはん	さけのレモンじょうゆ焼き 切干大根とひじきのサラダ わかめのすまし汁	牛乳	さとう・みりん・マヨネーズ	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・キャベツ・玉ねぎ・しめじ・ねぎ
7	土						
9	月	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	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	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	みりん・さとう	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	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	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・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・パセリ
12	木	五目ごはん	五目ごはん 白菜のごま和え・そうめん汁	牛乳	米・油・みりん・ごま・さとう・そうめん	ツナ缶・油揚げ・ちくわ・つゆ麩・牛乳	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	ごはん	ひじきハンバーグ ポイル野菜・豆腐のみそ汁	牛乳	パン粉・油・さとう	合ひき肉・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・キャベツ・はくさい・玉ねぎ・しめじ・ねぎ
14	土						
16	月	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	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・キャベツ・エリンギ・玉ねぎ・きゅうり・にんじん・はくさい
17	火	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	油・さとう	さわら・豆腐・みそ・牛乳	きゅうり・キャベツ・にんじん・パイン缶・だいこん・玉ねぎ・ねぎ
18	水	ごはん	ミートグラタン しそ和え・キャベツスープ	牛乳	マカロニ・じゃが芋・バター・小麦粉	ぶたひき肉・チーズ・ベーコン・豆腐・牛乳	たまねぎ・トマトピューレ・ケチャップ・キャベツ・しそ・にんじん
19	木	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	米・さとう・マヨネーズ・ごま	ぎゅうこま肉・ハム・豆腐・わかめ・牛乳	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
20	金	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	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・キャベツ・にんじん・パイン缶・はくさい・玉ねぎ・ねぎ
21	土						
24	火	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	油・みりん・ごま・ごま油・さとう・さつま芋	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	カレーピラフ	カレーピラフ 豆乳スープ・ヨーグルト	牛乳	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	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	さとう・みりん・油	ぶた肉・赤みそ・豆腐・型抜きチーズ・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・えのき・ねぎ
27	金	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	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・キャベツ・にんじん・もやし・たまねぎ・ねぎ
28	土						
30	月	ごはん	ビーフシチュー・バナナ みそドレッシングサラダ	牛乳	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・キャベツ・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。

【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】

