

11月の南犬立

令和 3年

たまプラーザ・ベビーリー乳幼児室

日	曜	こんだてとおやつ	おもな食材
1	月	こんだて ごはん みそじゃが ひじきサラダ すまし汁 りんご	豚肉 ジャがいも 玉葱 人参 いんげん みそ ひじき 人参 きゅうり ツナ コーン マヨネーズ 豆腐 わかめ
		おやつ 揚げせんべい ブルーベリー 牛乳	
2	火	こんだて スパゲティミートソース ツナサラダ スープ 柿	豚ひき肉 玉葱 人参 しめじ トマト缶 小麦粉 コンソメ ツナ キャベツ きゅうり 人参 コーン えのき わかめ
		おやつ ごはんの落とし焼き 牛乳	ごはん 卵 小松菜 しらす 白いりごま かつおぶし ごま油
3	水	こんだて 文化の日	
		おやつ	
4	木	こんだて ごはん 松風焼き ブロッコリーと人参の ひじき炒め すまし汁 オレンジ	鶏ひき肉 玉葱 人参 卵 パン粉 みそ 白いりごま ブロッコリー 人参 ひじき 麩 小葱
		おやつ 焼きうどん 牛乳	うどん 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ソース
5	金	こんだて ごはん かじきの竜田揚げ ごま酢和え 豚汁 パナナ	かじき キャベツ きゅうり しらす 白すりごま 豚肉 大根 人参 長葱 しめじ 豆腐
		おやつ さつまいもきな粉 牛乳	さつまいも きな粉 砂糖
6	土	こんだて 焼きうどん ゆでブロッコリー スープ りんご	豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー ハム 長葱
		おやつ クラッカーサンド 牛乳	クラッカー いちごジャム

日	曜	こんだてとおやつ	おもな食材
8	月	こんだて カレーライス 春雨サラダ スープ りんご	豚肉 ジャがいも 玉葱 人参 春雨 ハム 人参 きゅうり ごま油 豆腐 長葱
		おやつ みかんゼリー 煮干し 牛乳	寒天 砂糖 オレンジジュース みかん缶
9	火	こんだて ほうとう 小魚大豆 オレンジ	うどん 豚肉 南瓜 人参 里芋 しめじ 大根 長葱 みそ しらす 大豆水煮 いんげん
		おやつ 小豆と豆乳のホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 卵 小豆缶 豆乳 砂糖
10	水	こんだて パン チキンピカタ さつまいものサラダ ミネストローネ 柿	ロールパン 鶏むね肉 小麦粉 卵 バター ケチャップ さつまいも 人参 きゅうり ハム マヨネーズ ベーコン 玉葱 人参 キャベツ トマト缶
		おやつ 五平餅 牛乳	ごはん みそ 白すりごま
11	木	こんだて 吹き寄せごはん おでん れんこんと ブロッコリーのごま和え りんご	甘栗 人参 しめじ しいたけ 枝豆 大根 はんぺん さつま揚げ うずらの卵 れんこん ブロッコリー 白すりごま
		おやつ ウインナーパイ ブルーベリー 牛乳	パイ生地 ウインナー
12	金	こんだて ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き ほうれん草ののり和え みそ汁 パナナ	鮭 小麦粉 コーンクリーム マヨネーズ 粉チーズ ほうれん草 えのき のり さつまいも 油揚げ
		おやつ マカロニきな粉 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖
13	土	こんだて ハヤシライス スティックサラダ 卵スープ オレンジ	豚ひき肉 玉葱 人参 エリンギ 人参 きゅうり マヨネーズ 卵 わかめ 長葱
		おやつ 鉄カルウエハース バナナ 牛乳	



さつまいもの主成分は『でんぷん』です。
風邪予防のビタミンCはりんごの10倍
血圧低下やむくみを解消してくれるカリウム
も豊富
便秘解消の食物繊維も多く含まれています



油少なめで作る大学芋♪
①さつまいもをいちよう切りにし、水にさらす。
②レンジ600w約5分、串がとおる程度に加熱する。
③フライパンに多めの油を熱し、焼き色がつくくらいに焼いたら、砂糖2:しょうゆ1:みりん2の割合で調味料をからめる。しょうゆを入れたら焦げるので注意！黒ゴマを加えてできあがり

日	曜	こんだてとおやつ		おもな食材		日	曜	こんだてとおやつ		おもな食材	
15	月	こんだて	ごはん みそじゃが ひじきサラダ すまし汁 りんご	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 いんげん みそ ひじき 人参 きゅうり ツナ コーン マヨネーズ 豆腐 わかめ		23	火	こんだて	勤労感謝の日		
		おやつ	揚げせんべい ブルーン 牛乳					おやつ			
16	火	こんだて	スパゲティミートソース ツナサラダ スープ 柿	豚ひき肉 玉葱 人参 しめじ トマト缶 小麦粉 コンソメ ツナ キャベツ きゅうり 人参 コーン えのき わかめ		24	水	こんだて	パン チキンピカタ さつまいものサラダ ミネストローネ 柿	ロールパン 鶏むね肉 小麦粉 卵 バター ケチャップ さつまいも 人参 きゅうり ハム マヨネーズ ベーコン 玉葱 人参 キャベツ トマト缶	
		おやつ	ごはんの落とし焼き 牛乳	ごはん 卵 小松菜 しらす 白いりごま かつおぶし ごま油				おやつ	五平餅 牛乳	ごはん みそ 白すりごま	
17	水	こんだて	パン 焼きウインナー マカロニサラダ 南瓜のシチュー バナナ	ウインナー マカロニ 人参 きゅうり ハム マヨネーズ 鶏肉 南瓜 玉葱 人参 しめじ 牛乳		25	木	こんだて	吹き寄せごはん おでん れんこんと ブロッコリーのごま和え りんご	甘栗 人参 しめじ まいたけ 枝豆 大根 はんぺん さつま揚げ うずらの卵 れんこん ブロッコリー 白すりごま	
		おやつ	おかかゆかりごはん 牛乳	ごはん ゆかり かつお節				おやつ	ウインナーパイ ブルーン 牛乳	パイ生地 ウインナー	
18	木	こんだて	ごはん 松風焼き ブロッコリーと人参の ひじき炒め すまし汁 オレンジ	鶏ひき肉 玉葱 人参 卵 パン粉 みそ 白いりごま ブロッコリー 人参 ひじき 麩 小葱		26	金	こんだて	ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き ほうれん草ののり和え みそ汁 バナナ	鮭 小麦粉 コーンクリーム マヨネーズ 粉チーズ ほうれん草 えのき のり さつまいも 油揚げ	
		おやつ	焼きうどん 牛乳	うどん 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ソース				おやつ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖	
19	金	こんだて	ごはん かじきの竜田揚げ ごま酢和え 豚汁 バナナ	かじき キャベツ きゅうり しらす 白すりごま 豚肉 大根 人参 長葱 しめじ 豆腐		27	土	こんだて	ハヤシライス スティックサラダ 卵スープ オレンジ	豚ひき肉 玉葱 人参 エリンギ 人参 きゅうり マヨネーズ 卵 わかめ 長葱	
		おやつ	さつまいもきな粉 牛乳	さつまいも きな粉 砂糖				おやつ	鉄カルウエハース バナナ 牛乳		
20	土	こんだて	焼きうどん ゆでブロッコリー スープ りんご	豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー ハム 長葱		29	月	こんだて	ごはん みそじゃが ひじきサラダ すまし汁 りんご	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 いんげん みそ ひじき 人参 きゅうり ツナ コーン マヨネーズ 豆腐 わかめ	
		おやつ	クラッカーサンド 牛乳	クラッカー いちごジャム				おやつ	揚げせんべい ブルーン 牛乳		
22	月	こんだて	カレーライス 春雨サラダ スープ りんご	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 春雨 ハム 人参 きゅうり ごま油 豆腐 長葱		30	火	こんだて	スパゲティミートソース ツナサラダ スープ 柿	豚ひき肉 玉葱 人参 しめじ トマト缶 小麦粉 コンソメ ツナ キャベツ きゅうり 人参 コーン えのき わかめ	
		おやつ	みかんゼリー 煮干し 牛乳	寒天 砂糖 オレンジジュース みかん缶				おやつ	ごはんの落とし焼き 牛乳	ごはん 卵 小松菜 しらす 白いりごま かつおぶし ごま油	