

令和4年11月 食事予定献立表

日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ	軽食 (夕食)
1	火	鶏肉のトマトソース コンソメスープ	鶏もも肉(40)	トマト(16)たまねぎ(30)エリンギ(8) ピーマン(7)	油 砂糖 小麦粉	こしょう 醤油 ケチャップ	星せんべい	グリーンコープのおやつ	ピラフ
17	木	ごはん		だいこん(28)にんじん(12) パセリ(0.5)	じゃがいも(25)	醤油 コンソメ	麦茶	ミルク	オニオンスープ
☆ふるさとメニュー☆									
2	水	きびなごのから揚げ きゅうりのおかか和え 呉汁 からいもごはん	きびなご(30) 鰹節(0.3) だいず(8)油揚げ(4) みそ(9)	しょうが(2) きゅうり(15)にんじん(7)もやし(18) だいこん(22)かぼちゃ(20) さといも(20)こねぎ(2)	片栗粉 油	酒 醤油 めんつゆ こんじやく(12) 鰹だし	麦茶	焼きいも さつまいも(80)	チャーハン コーン スープ
4	金	豆腐の卵とじ あおさのみそ汁	豆腐(25)ちくわ(5) 卵(8) みそ(9)	たまねぎ(20)にんじん(8)しめじ(8) チンゲンサイ(17) あおのり(8)もやし(18)えのき(8) かいわれだいこん(2)	油 砂糖	醤油 みりん いりこだし	えびしお	マロンケーキ くり(甘露煮)(10)牛乳(7) ホットケーキミックス(22) 卵(10)砂糖(3)マーガリン(4)	おにぎり みそ汁
18	金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	
5	土	煮込みうどん ほうれんそうの白和え	鶏もも肉(30) かまぼこ(7) 豆腐(20) みそ(4)	わかめ(6)たまねぎ(28) こねぎ(2) にんじん(10)ほうれんそう(18) しめじ(10)	うどん(40) 油	鰹だし 醤油 みりん 醤油	星せんべい	グリーンコープのおやつ	かしわ ごはん
22	火	果物		早生みかん(50)			麦茶	ミルクココア	卵スープ
7	月	そばろ丼 さつまいものみそ汁	さけ(20) 卵(13) みそ(9)	ほうれんそう(10) さつまいも(18)たまねぎ(23) えのき(8)ふかねぎ(3)	五分つき米	醤油 みりん いりこだし	フィンガー ビスケット	オレンジ風味のフレンチトースト 食パン(40) オレンジジュース(20) 牛乳(10) 砂糖(5)	ピラフ
21	月	和え物	しらす干し(8)	にんじん(10)キャベツ(35)ピーマン(7)		めんつゆ	麦茶	麦茶	みそ汁
8	火	豆腐ハンバーグ やさいのマヨネーズ和え コンソメスープ	合びき肉(40)豆腐(14)卵(5)	たまねぎ(13)干しひじき(0.5) キャベツ(30)コーン(3)こまつな(10) だいこん(25)にんじん(8) エリンギ(8)チンゲンサイ(6)	パン粉 マヨネーズ	ケチャップ こしょう こしょう 醤油 醤油 コンソメ	えびしお	グリーンコープのおやつ	えびピラフ
24	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	卵スープ
9	水	八宝菜 わかめスープ	かまぼこ(8)豚こま肉(22) うずらの卵(15)	はくさい(30)にんじん(5) チンゲンサイ(17)しめじ(8) もやし(18)干しいたけ(0.5) わかめ(7)とうみょう(2)	ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	中華だし 醤油 みりん 中華だし 醤油	たまねぎ スナック	米粉チヂミ 米粉(18)にら(2)卵(3) しらす干し(5)キャベツ(15) 油 お好み焼きソース	かしわ ごはん
25	金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	オニオンスープ
10	木	魚のてんぷら 切干大根の酢の物 すまし汁	白身魚(40) 豆腐(23)	切干大根(2)きゅうり(17)にんじん(12) たまねぎ(28)しめじ(8) ふかねぎ(3)	油 砂糖	てんぷら粉 酒 酢 醤油 みりん 鰹・昆布だし 醤油	ビスケット	グリーンコープのおやつ	チャーハン
29	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	卵スープ
11	金	五目煮 油揚げのみそ汁	ゆで大豆(10) ちくわ(8) 油揚げ(5) みそ(10)	だいこん(37)干しいたけ(0.7) グリーンピース(3)にんじん(8)ごぼう(7) もやし(17)しめじ(8) こねぎ(2)	砂糖 ごま油	醤油 みりん いりこだし	星せんべい	きなこクッキー きなこ(2)小麦粉(15)卵(8) 砂糖(4)無塩バター(4) ベーキングパウダー(0.5)	ピラフ
28	月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	みそ汁
12	土	シチュー やさいサラダ	えび(18) 牛乳(50)	たまねぎ(25)にんじん(7) しめじ(12) キャベツ(38)トマト(15) こまつな(12)	じゃがいも(25)	シチュールウ 酒 ドレッシング	小魚 せんべい	グリーンコープのおやつ	
26	土	ピラフ	ハム(8)	コーン(4)	五分つき米 マーガリン	醤油 コンソメ	麦茶	ミルク	
14	月	チンジャオロース 中華スープ	豚もも肉(30)	もやし(22)たけのこ(15) ピーマン(7)にんじん(10)エリンギ(8) はくさい(20)しめじ(8) にら(2)	片栗粉 油	オイスターソース 醤油 中華だし 醤油	クラッカー	どら焼き ホットケーキミックス(22) 牛乳(10)こしあん(8)卵(5) 砂糖(3) 油	おにぎり
30	水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	みそ汁
15	火	魚の竜田揚げ やさいのドレッシング和え すまし汁 ごはん	白身魚(40) かまぼこ(8)	ブロッコリー(20)にんじん(10)もやし(17) たまねぎ(28)えのき(8) ほうれんそう(4)	油 片栗粉	酒 醤油 ドレッシング 鰹・昆布だし 醤油	フィンガー ビスケット	グリーンコープのおやつ	うどん
16	水	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<さといもの田楽> さといも(30)こねぎ(2) みそ(3) 砂糖 みりん <いりこの佃煮> いりこ(3) 醤油 ごま 砂糖	<みそ汁> 厚揚げ(25)たまねぎ(28) しめじ(8)ふかねぎ(3) みそ(9) いりこだし		たまねぎ スナック	さつまいもてんぷら さつまいも(50) てんぷら粉 油 塩 牛乳	えびピラフ オニオンスープ
19	土	パンの日	<ホットドッグ> ロールパン(40) ウインナー(20) キャベツ(18)油 ケチャップ こしょう	<マカロニスープ> マカロニ(12)たまねぎ(23)にんじん(7) ほうれんそう(5) コンソメ 醤油	<果物> りんご(50)	<牛乳> 牛乳(180)	クラッカー	グリーンコープのおやつ	

- ★乳児については別途、個々の段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★軽食(夕食)については、19時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★給食、おやつに関する心配、質問等がございましたら、ご連絡なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★献立に書いてある()は、グラム数です。
- ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。



♪11月の旬の食材♪

- <野菜>ごぼう、にんじん、れんこん、セロリ、ブロッコリー、かぶ、カリフラワー、ほうれんそう、こまつな、はくさい、さといも、しゅんぎく、ぎんなん
- <魚介>さば、ほたて、さけ、えび、さわら
- <果物>かき、りんご、みかん