

令和4年11月 食事予定献立表



管理栄養士：はまだ みずえ

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
1 火	鶏肉のトマトソース	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
	コンソメスープ		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		
17 木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク
2 水	魚のごまソースかけ	白身魚(40) みそ(4)		白ごま 砂糖	みりん 醤油	フィンガー ビスケット	10/2 お好み焼き 麦茶 お好み焼き粉(18)にら(2)卵(3)油 しらす干し(5)キャベツ(15)お好み焼きソース 10/15グリーンコープのおやつ ミルクココア
	やさいのドレッシング和え		ブロッコリー(20)にんじん(10)もやし(17)		ドレッシング		
	すまし汁	かまぼこ(8)	たまねぎ(28)えのき(8) ほうれんそう(4)		鰹・昆布だし 醤油		
15 火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア
4 金	豆腐の卵とじ	豆腐(25)ちくわ(5) 卵(8)	たまねぎ(20)にんじん(5)しめじ(8) チンゲンサイ(10)	油 砂糖	醤油 みりん	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) 麦茶
	あおさのみそ汁	みそ(9)	あおのり(8)もやし(18)えのき(8) かいわれだいこん(2)		いりこだし		
18 金	ごはん			五分つき米		麦茶	
5 土	シチュー	えび(18) 牛乳(50)	たまねぎ(25)にんじん(7) しめじ(12)ブロッコリー(10)	じゃがいも(25)	シチュールー 酒	小魚 せんべい	グリーンコープのおやつ
	やさいサラダ		キャベツ(38)トマト(15) こまつな(12)		ドレッシング		
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
7 月	三色丼	さけ(20) 卵(13)	ほうれんそう(10)	五分つき米	醤油 みりん	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) 麦茶
	さつまいものみそ汁	みそ(9)	さつまいも(18)たまねぎ(23) えのき(8)ふかねぎ(3)		いりこだし		
21 月	和え物	ツナ(8)	にんじん(10)キャベツ(35)ピーマン(7)		めんつゆ	麦茶	
8 火	豆腐ハンバーグ	合びき肉(40)豆腐(14)卵(5)	たまねぎ(13)干しひじき(0.5)	パン粉	ケチャップ こしょう	えびしお	グリーンコープのおやつ
	やさいのマヨネーズ和え		キャベツ(30)コーン(3)こまつな(10)	マヨネーズ	こしょう 醤油		
	コンソメスープ		だいこん(25)にんじん(8) エリンギ(8)チンゲンサイ(8)		醤油 コンソメ		
	ごはん			五分つき米			
9 水	八宝菜	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)	ごま油 砂糖 片栗粉	中華だし 醤油 みりん	たまねぎ スナック	焼きいも さつまいも(40)塩
	わかめスープ		もやし(18)干しいたけ(0.5) わかめ(7)とうみょう(2)	ごま	中華だし 醤油		
	果物		りんご(50)				
25 金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
10 木	魚のてんぷら	白身魚(40)		油	てんぷら粉 酒	ビスケット	グリーンコープのおやつ
	切干大根の酢の物		切干大根(2)きゅうり(17)にんじん(12)	砂糖	酢 醤油 みりん		
	すまし汁	豆腐(23)	たまねぎ(28)しめじ(8) ふかねぎ(3)		鰹・昆布だし 醤油		
29 火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア
11 金	五目煮	ゆで大豆(10) ちくわ(8)	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)	砂糖 ごま油	醤油 みりん	星せんべい	さつまいもきびもち さつまいも(30) きびもち きな粉 砂糖 塩 麦茶
	油揚げのみそ汁	油揚げ(5) みそ(10)	もやし(17)しめじ(8) こねぎ(2)		いりこだし		
28 月	ゆかりごはん			五分つき米	ゆかり粉	麦茶	
12 土	パンの日	<じゃこトースト> 食パン(40)刻みのり しらす干し(8) ピザ用チーズ(5) マヨネーズ	<卵スープ> たまねぎ(23)かにかま(8) ほうれんそう(3)卵(8) 鶏ガラの素 醤油	<牛乳> 牛乳(180) <浅漬け> にんじん(7)キャベツ(25) ささめこんぶ 浅漬けの素	<果物> みかん(50)	たまねぎ スナック	グリーンコープのおやつ
						麦茶	ミルク
14 月	煮込みうどん	鶏もも肉(30) かまぼこ(7)	わかめ(6)たまねぎ(28) こねぎ(2)	うどん(40) 油	鰹だし 醤油	星せんべい	11/14 ココア麩 焼き麩(5)砂糖(3) ココア マーガリン(3) 麦茶 11/24 グリーンコープのおやつ ミルクココア
	ほうれんそうの白和え	豆腐(20) みそ(4)	にんじん(10)ほうれんそう(18) しめじ(10)	糸こんにゃく(13) ごま 砂糖	みりん 醤油		
24 木	果物		早生みかん(50)			麦茶	
22 火	チンジャオロース	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)	片栗粉 油	オイスターソース 醤油	クラッカー	11/22 グリーンコープのおやつ ミルク
	中華スープ		はくさい(20)しめじ(8) にら(2)		中華だし 醤油		
30 水	ごはん			五分つき米		麦茶	11/30 ココア麩 麦茶
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 <手作りふりかけ> いりこ(3) 鰹節 ごま 青のり 塩	<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	プトプトプリン! 牛乳 プリンの素 みかん缶(5) 麦茶
						麦茶	
19 土	♪親子レクリエーション♪						

- ★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。
- ★給食、おやつに関する心配、質問等がございましたら、ご遠慮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

