

# 令和3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 月	マカロニのミートソースがけ	合ひき肉(28) 粉チーズ(2)	にんじん(10)たまねぎ(32) グリーンピース(3)トマト(13)	マカロニ(10) 油	ケチャップ こしょう	星せんべい	ヨーグルトあんパン ホットケーキミックス(20)砂糖(3) ヨーグルト(15)こしあん(10) マーガリン 麦茶
	豆乳スープ	豆乳(50)	たまねぎ(18)パセリ(0.5) エリンギ(8)かぼちゃ(25)		コンソメ 醤油		
17 水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
2 火	魚のカレー揚げ	白身魚(40)		小麦粉	酒 カレー粉 こしょう	えびしお	グリーンコープのおやつ
	酢の物	カニカマ(10)	もやし(20)にんじん(7)きゅうり(13)わかめ(8)	砂糖	酢 醤油 みりん		
	豆腐のすまし汁	豆腐(25)	たまねぎ(28)干しいたけ(0.8) こねぎ(2)		鰹・昆布だし 醤油		
16 火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク
4 木	☆ふるさとメニュー☆					小魚 せんべい	グリーンコープのおやつ
	つけあげ	すりみ(40)豆腐(15)	干しひじき(0.4)にんじん(6)	油	酒		
	キャベツの昆布和え		キャベツ(30)えのき(5)		塩昆布		
	さつま汁	鶏もも肉(17) みそ(9)	だいこん(22)にんじん(8) ごぼう(8)こねぎ(2)	糸こんにゃく(12)	鰹だし		
18 木	からいもごはん			五分つき米 さつまいも(18)黒ごま	酒 塩	麦茶	ミルクココア
5 金	三色丼	鮭(28) 卵(12)	ほうれんそう(18)	五分つき米 油 砂糖	醤油 みりん	星せんべい	スイートポテト さつまいも(50) 干しぶどう(3)生クリーム(5) 砂糖(2)塩(0.1) 麦茶
	なめこ汁	みそ(9)	なめこ(12)だいこん(25) わかめ(8)ふかねぎ(3)		いりこだし		
19 金	しらすのめんつゆ和え	しらす干し(8)	はくさい(35)にんじん(10)ピーマン(6)		めんつゆ	麦茶	麦茶
6 土	シチュー	ウィンナー(20) 牛乳(40)	たまねぎ(28)にんじん(8) ブロッコリー(17)	じゃがいも(28) 油	シチュールー	フィンガー ビスケット	グリーンコープのおやつ
	やさいサラダ	ひよこ豆(7)	キャベツ(32)ほうれんそう(52) トマト(13)	マヨネーズ	醤油 こしょう		
27 土	ケチャップライス	ハム(10)	たまねぎ(15)パセリ(0.5)	五分つき米 マーガリン	ケチャップ コンソメ	麦茶	ミルク
8 月	やさいたっぷり♪ピーマン炒め	あさり(12)	キャベツ(28)しいたけ(7)れんこん(10) にんじん(8)にら(2)	ごま油 ピーマン(20)	醤油 こしょう 酒	えびしお	ロールパンサンド ロールパン(40)ハム(8) たまねぎ(10)きゅうり(12) マヨネーズ 麦茶
	わかめスープ	豆腐(25)	わかめ(8)たまねぎ(25) ふかねぎ(3)	ごま	中華だし 醤油		
22 月	果物		バナナ(50)			麦茶	麦茶
9 火	チキン南蛮	鶏もも肉(40)卵(7)	たまねぎ(20)パセリ(0.5)	小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ	醤油 みりん 酢	さくっと とうもろこし	グリーンコープのおやつ
	スティックやさい		ブロッコリー(18)にんじん(8)		ドレッシング		
	おいもスープ		もやし(14)エリンギ(8)ほうれんそう(5)	さつまいも(23)	コンソメ 醤油		
25 木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア
10 水	煮物	厚揚げ(30) ちくわ(15)	にんじん(10)ごぼう(15)里いも(40) かぶ(35)きぬさや(2)	砂糖	鰹・昆布だし 醤油 みりん	ビスケット	チーズチヂミ 小麦粉(18)ベーコン(8) こまつな(5)ピザ用チーズ(3) ごま油 中華だし 醤油 麦茶
	白菜のみそ汁	みそ(9)	白菜(13)えのき(10) しめじ(8)		いりこだし		
24 水	炊き込みごはん	ツナ(8)	干しひじき(0.4)いんげん(3)コーン(5)	五分つき米	醤油	麦茶	麦茶
11 木	チンジャオロース	豚肉(30)	ピーマン(7)エリンギ(12)たけのこ(10) もやし(18)赤ピーマン(10)	油 片栗粉	オイスターソース	星せんべい	11日 グリーンコープのおやつ ミルク 29日 大学芋 麦茶
	もずく中華スープ		もずく(12)こまつな(14) だいこん(25)		中華だし 醤油		
29 月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
12 金	白身魚のみそ焼き	さわら(40)みそ(3)			塩 酒	ごま スティック	もちもちおからドーナツ おから(4)卵(5)牛乳(5)絹豆腐(8) 小麦粉(20)ベーキングパウダー きな粉 片栗粉 砂糖(3) 油 麦茶
	ほうれんそうのおかか和え	ちくわ(8)鰹節(0.1)	ほうれんそう(18)にんじん(8)もやし(20)		めんつゆ		
	あおさのすまし汁		あおのり(8)たまねぎ(28) ふかねぎ(3)えのき(8)	花麩	鰹・昆布だし 醤油		
26 金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
13 土	ちゃんぽん	えび(18) かまぼこ(10)	にんじん(8)キャベツ(30)くらげ(0.5) もやし(18)	ちゃんぽん麺(40) 油	白湯 酒	クラッカー	グリーンコープのおやつ
	チーズサラダ	プロセスチーズ(5)	キャベツ(32)コーン(3) きゅうり(16)		ドレッシング		
30 火	果物		早生みかん(50)			麦茶	ミルクココア
15 月	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<ひじきの含め煮> 干しひじき(1)大豆(8)えのき(8) 切干大根(2)油揚げ(3)かまぼこ(5) 醤油	<みそ汁> しめじ(8)だいこん(28) ふかねぎ(3) いりこだし みそ(9)		たまねぎ スナック	大学芋 さつまいも(40) 油 砂糖 醤油 黒ごま 麦茶
		<じゃこトースト> 食パン(40)青のり粉 しらす干し(8) ピザ用チーズ(5) マヨネーズ	<たまごスープ> 卵(8)たまねぎ(28) しめじ(8)ほうれんそう(5) コンソメ 醤油	<果物> りんご(50)	<牛乳> 牛乳(180)	フィンガー ビスケット	グリーンコープのおやつ 麦茶 ミルク

- ★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、おやつに関しての心配、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

