

令和3年11月 食事予定献立表



栄養士：にしむらみずほ

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	月	マカロニのミートソースがけ 豆乳スープ	合ひき肉(28) 粉チーズ(2) 豆乳(50)	にんじん(10)たまねぎ(32) グリーンピース(3)トマト(13) もやし(18)パセリ(0.5) エリンギ(8)	マカロニ(10) 油	ケチャップ こしょう コンソメ 醤油	星せんべい	ヨーグルトパン ホットケーキミックス(20)砂糖(3) ヨーグルト(12)こしあん(10) スキムミルク(3) マーガリン 麦茶	ピラフ オニオンスープ	
17	水	ごはん			五分つき米		麦茶			
2	火	魚のカレー揚げ 切干大根の酢の物 豆腐のすまし汁	白身魚(40) 豆腐(25)	 切干大根(1.5)にんじん(7)きゅうり(16) たまねぎ(28)干しいたけ(0.8) こねぎ(2)	油 砂糖	酒 カレー粉 こしょう 酢 醤油 みりん 鰹・昆布だし 醤油	えびしお	グリーンコープのおやつ	おにぎり	
16	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	みそ汁	
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	チャーハン
		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				
		キャベツの昆布茶和え		キャベツ(38)えのき(5)		昆布茶 塩				
		さつまい	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			コーン スープ	
18	木	からいもごはん			五分つき米 さつまいも(18)	酒 塩	麦茶	ミルクココア		
5	金	そばろ丼 なめこ汁	鶏ひき肉(28) 卵(12) みそ(9)	きぬさや(2) なめこ(12)だいこん(25) わかめ(8)ふかねぎ(3)	五分つき米 油 砂糖	醤油 みりん いりこだし	星せんべい	かぼちゃ団子 かぼちゃ(50) 干しぶどう(3) きな粉(3)砂糖(2)塩(0.1) 麦茶	かしわ ごはん 卵スープ	
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 やさしいサラダ	ウィンナー(20) 牛乳(40) ひよこ豆(7)	たまねぎ(28)にんじん(8) ブロッコリー(17) キャベツ(32)ほうれんそう(16) トマト(13)	じゃがいも(28) 油	シチュールー マヨネーズ	フィンガー ビスケット	グリーンコープのおやつ		
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	やさしいたっぷり♪ビーフン炒め わかめスープ	あさり(12) 豆腐(25)	キャベツ(30)しいたけ(7)れんこん(10) にんじん(8)にら(2) わかめ(8)たまねぎ(25) ふかねぎ(3)	ごま油 ビーフン(20) ごま	醤油 こしょう 酒 中華だし 醤油	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 マーガリン 麦茶	えびピラフ 卵スープ	
22	月	果物		バナナ(50)			麦茶	麦茶		
9	火	チキン南蛮 スティックやさしい おいもスープ	鶏もも肉(40)卵(7)	たまねぎ(20)パセリ(0.5) ブロッコリー(18)にんじん(10) もやし(14)エリンギ(8)ほうれんそう(5)	小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ	醤油 みりん 酢 ドレッシング コンソメ 醤油	さくっと とうもろこし	グリーンコープのおやつ	たこ焼き	
25	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	オニオンスープ	
10	水	煮物 こまつなのみそ汁	厚揚げ(25) ちくわ(12) みそ(9)	にんじん(10)ごぼう(15) だいこん(35)きぬさや(2) こまつな(13)えのき(10) なす(14)	砂糖	鰹・昆布だし 醤油 みりん いりこだし	ビスケット	チーズチヂミ 小麦粉(18)鶏ひき肉(12) こまつな(5)ピザ用チーズ(3) ごま油 中華だし 醤油 麦茶	チャーハン 卵スープ	
24	水	炊き込みごはん	ツナ(8)	干しひじき(0.4)いんげん(3)	五分つき米	醤油	麦茶	麦茶		
11	木	チンジャオロース もずくの中華スープ	豚肉(30)	ピーマン(7)エリンギ(12)たけのこ(13) もやし(22)赤ピーマン(10) もずく(12)みずな(14) だいこん(25)	油 片栗粉	オイスターソース 中華だし 醤油	星せんべい	11日 グリーンコープのおやつ ミルク	かしわ ごはん	
29	月	ごはん			五分つき米		麦茶	29日 大学芋 麦茶	みそ汁	
12	金	鮭の塩焼き ほうれんそうのおかか和え あおさ汁	鮭(40) ちくわ(8)鰹節(0.1) みそ(9)	ほうれんそう(18)にんじん(8) あおのり(8)たまねぎ(28) ふかねぎ(3)		塩 酒 めんつゆ 鰹・昆布だし 醤油	ごま スティック	おからドーナツ おから(4)卵(6)牛乳(5) ホットケーキミックス(20) 砂糖(3) 油 麦茶	うどん	
26	金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶		
13	土	ちゃんぽん チーズサラダ	えび(18) かまぼこ(10) プロセスチーズ(5)	にんじん(8)はくさい(30)きくらげ(0.5) キャベツ(36)コーン(4) きゅうり(18)	ちゃんぽん麺(40) 油	白湯 酒 ドレッシング	クラッカー	グリーンコープのおやつ	おにぎり	
30	火	果物		早生みかん(50)			麦茶	ミルクココア	みそ汁	
15	月	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<納豆和え> 納豆(25)にんじん(10)ほうれんそう(12) えのき(8) 醤油	<みそ汁> 豆腐(25)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 麦茶	大学芋 ～いりこでカルシウムアップ☆～ さつまいも(40)食べるいりこ(2) 油 砂糖 醤油 黒ごま 牛乳	えびピラフ オニオンスープ	
20	土	パンの日	<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 麦茶	グリーンコープのおやつ 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。
- ★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

