

令和元年 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 ちようじをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちようみりよう	10じの おやつ	3じのおやつ	軽食 (夕食)
1	金	ふるさとクッキング	<さつまいもごはん> 五分つき米 さつまいも(16) みつば(2) 醤油	<呉汁> 乾燥大豆(4)にんじん(6)だいこん(18)ちくわ(4) こねぎ(2)ごぼう(8)みそ(10) いりこだし <きびなごの甘煮> きびなご(30) 酒 醤油 砂糖 みりん	<はくさいの浅漬け> はくさい(30)ピーマン(7)にんじん(8) 浅漬けの素		星せんべい お茶	しらたまだんご〜黒みつがけ〜 白玉粉(12) 絹ごし豆腐(4) 砂糖 黒砂糖 お茶	ピラフ オニオンスープ
2	土	カレーライス	豚こま肉(20)	たまねぎ(23)にんじん(8) グリーンピース(3)	五分つき米 油 じゃがいも(24)	カレールー 酒	クラッカー お茶	グリーンコープのおやつ ミルクココア	
		しらすのめんつゆ和え	しらす干し(7)	キャベツ(35)コーン(3) きゅうり(18)		めんつゆ			
30	土	果物		みかん(40)					
5	火	三色丼	鮭(22) 卵(12)	ほうれんそう(25) しょうが(1)	五分つき米 砂糖 油	醤油 みりん 酒	薄焼き せんべい お茶	グリーンコープのおやつ ミルク	ピラフ オニオンスープ
		豆腐サラダ	豆腐(18)	みずな(20)にんじん(10) きりぼしだいこん(2)		ドレッシング			
19	火	わかめスープ		わかめ(8)もやし(17)えのき(8)にら(2)	ごま	中華だし 醤油			
6	水	煮込みうどん	鶏もも肉(28)油揚げ(4) かまぼこ(8)	たまねぎ(28) こねぎ(2)	うどん(40) 油	鰹・昆布だし 醤油	ベジタブル スティック お茶	レーズンクッキー レーズン(2) 小麦粉(22)卵(4) 砂糖 マーガリン お茶	かしわ ごはん 卵スープ
		さつまいもサラダ	ミックスピーンズ(8)	ブロッコリー(15) キャベツ(32)	さつまいも(15) マヨネーズ	こしょう 醤油			
22	金	果物		みかん(50)					
7	木	白身魚のみそマヨ焼き	白身魚(40)みそ(2)	こねぎ(2)	マヨネーズ	酒 みりん	おにぎり せんべい お茶	グリーンコープのおやつ ミルクココア	おにぎり
		きゅうりのゆかり和え		きゅうり(16)はくさい(30)にんじん(8)		ゆかり粉			
		中華スープ		たまねぎ(24)こまつな(7) 干しいいたけ(0.6)コーン(3)		中華だし 醤油			
21	木	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア	みそ汁
8	金	煮物	うずらの卵(10)ちくわ(9) がんもどき(5)	だいこん(35)にんじん(8) いんげん(2)	こんにゃく(15) 砂糖	醤油 みりん 鰹・昆布だし	えびっこ お茶	ラスク 食パン(30) 砂糖 マーガリン お茶	えびピラフ 卵スープ
		さつまいものみそ汁	みそ(10)	たまねぎ(23)しめじ(8) にら(2)	さつまいも(22)	いりこだし			
20	水	ごはん			五分つき米				
9	土	照り焼きチキン	鶏もも肉(40)			醤油 みりん	さくっと とうもろこし お茶	グリーンコープのおやつ ミルク	チャーハン オニオンスープ
		マカロニサラダ	卵(4)	きゅうり(12)キャベツ(20)にんじん(7)	マカロニ(5) マヨネーズ	こしょう 醤油			
		オニオンスープ		たまねぎ(23)エリンギ(8) ほうれんそう(3)	じゃがいも(23)	コンソメ 醤油			
26	火	ごはん			五分つき米		お茶	ミルク	みそ汁
11	月	ビーフンの炒めもの	ベーコン(16)	たまねぎ(32)にんじん(8)にんにく(0.5) しめじ(10)ピーマン(8)	ビーフン(15) 油	こしょう 醤油 みりん	ビスケット お茶	おからドーナツ おから(4)卵(5)牛乳(5) ホットケーキミックス(20) 砂糖 油 粉砂糖 お茶	焼おにぎり 卵スープ
		具だくさんみそ汁	油揚げ(10) みそ(10)	だいこん(18)ごぼう(8) しめじ(8)こねぎ(2)	糸こんにゃく(10)	いりこだし			
25	月	ごはん			五分つき米				
12	火	とんかつ	豚肉(40)卵(5)		小麦粉 油 パン粉	こしょう とんかつソース	星せんべい お茶	グリーンコープのおやつ ミルクココア	かしわ ごはん みそ汁
		サラダ		キャベツ(30)にんじん(7)ほうれんそう(5)		ドレッシング			
		コーンスープ		クリームコーン(20)たまねぎ(23)エリンギ(8)パセリ(0.5)		コンソメ 醤油			
28	木	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア	みそ汁
13	水	チンジャオロース	牛肉(25)	たまねぎ(28)にんじん(8)ピーマン(8) たけのこ(12)にんにく(1)エリンギ(8)	ごま油 片栗粉	オイスターソース 醤油	ごま スティック お茶	どら焼き ホットケーキミックス(22) 牛乳(10)あんこ(12) 砂糖 油 お茶	うどん
		中華スープ		もずく(8)もやし(15)干しいいたけ(0.8) チンゲンサイ(13)		中華だし 醤油			
27	水	ごはん			五分つき米				
14	木	炒り豆腐	豆腐(30) 卵(8)	たまねぎ(30)にんじん(5) しめじ(8)グリーンピース(3)	ごま油 砂糖	みりん 醤油	クラッカー お茶	11/14 グリーンコープのおやつ ミルクココア ミルク 11/29 さつまいもかりんとう お茶	おにぎり みそ汁
		すまし汁	かまぼこ(8)	もやし(15)みずな(3)	ごま	鰹・昆布だし 醤油			
29	金	たきこみごはん	油揚げ(4)	干しいいたけ(0.5)いんげん(3)	五分つき米	醤油			
15	金	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<手作りふりかけ> にんじん(5)だいこん(12)しらす干し(8)こまつな(25) 鰹節 醤油 ごま油 ごま <野菜の浅漬け> はくさい(30)にんじん(5)きゅうり(12) 浅漬けの素	<厚揚げのみそ汁> 厚揚げ(15)なす(8) しめじ(8)わかめ(8)ふかねぎ(3) いりこだし みそ(10)		おにぎり せんべい お茶	さつまいもかりんとう さつまいも(40) 食べるいりこ(2) 油 砂糖 醤油 お茶	えびピラフ オニオンスープ
18	月	魚の磯辺揚げ	白身魚(40)		油 てんぷら粉	酒 塩	ビスケット お茶	しらたまだんご〜黒みつがけ〜 白玉粉(12) 絹ごし豆腐(4) 砂糖 黒砂糖 お茶	かしわ ごはん みそ汁
		野菜の和え物		もやし(18)にんじん(8)こまつな(12)	ごま	めんつゆ			
		豆腐のみそ汁	豆腐(20)みそ(10)	たまねぎ(22)えのき(8) ふかねぎ(3)		いりこだし			
		ごはん			五分つき米				
16	土	パンの日	<ホットドッグ> ロールパン(50) ウインナー(15) キャベツ(10) 油 こしょう ケチャップ	<トマトスープ> たまねぎ(24)ほうれんそう(3) しめじ(8)トマト(15)じゃがいも(20) コンソメ 醤油	<果物> りんご(50)	<牛乳> 牛乳(180)	星せんべい お茶	グリーンコープのおやつ ミルク	

★乳児さんは、一人ひとりの成長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。
★食事にに関してのご心配やご質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室へお立ち寄りください。
★献立に記載している()は、以上児のグラム数です。
★当園のごはんは、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
魚類：さば、ホタテ、さけ、えび、さわら
果物：かき、りんご、みかん

