

# 令和元年11月 食事予定献立表



栄養士：まつもと さやか

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	金	魚の磯辺揚げ	白身魚(40)		油 てんぷら粉 青のり粉	酒 塩	星せんべい	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
		野菜の和え物		もやし(18)にんじん(8)こまつな(12)コーン(2)	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		
18	月	ごはん			五分つき米		お茶	
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)	カレールウ 酒	クラッカー	グリーンコープのおやつ
		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)パプリカ赤(2)		めんつゆ		
16	土	果物		みかん(40)			お茶	ミルクココア
5	火	三色丼	鮭(22) 卵(12)	ほうれんそう(25)	五分つき米 砂糖 油	醤油 みりん 酒	薄焼き せんべい	グリーンコープのおやつ
		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(15)えのき(8)にら(2)	ごま	中華だし 醤油	お茶	ミルク
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	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
		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)にんじん(2)	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)			お茶	お茶
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	グリーンコープのおやつ
		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
8	金	煮物	うずらの卵(10)ちくわ(9) がんとどき(5)	だいこん(40)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	ラスク 食パン(30) 砂糖 マーガリン
		さつまいものみそ汁	みそ(10)	たまねぎ(23)しめじ(8) こまつな(10)	さつまいも(22)	いりこだし		
20	水	ごはん			五分つき米		お茶	お茶
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	グリーンコープのおやつ
		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
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
		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)はくさい(10)		いりこだし		
25	月	ごはん			五分つき米		お茶	お茶
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	グリーンコープのおやつ
		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
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	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
		中華スープ		もずく(8)もやし(15)干しいたけ(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		お茶	お茶
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)こねぎ(2)	ごま油 砂糖	みりん 醤油	クラッカー	11/14 グリーンコープのおやつ ミルク
		すまし汁	かまぼこ(8)	もやし(15)みずな(3) わかめ(5)	ごま	鰹・昆布だし 醤油		
29	金	たきこみごはん	油揚げ(4)	干しいたけ(0.5)いんげん(3)にんじん(3)	五分つき米	醤油	お茶	11/29 さつまいもかりんとう お茶
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) 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	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
			お茶					
30	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	グリーンコープのおやつ
			お茶	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。
- ★食事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



古紙パルプ配合率100%再生紙を使用