

# 2023年11月 食事予定献立表



栄養士：たのうえ みか

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	軽食 (夕食)	
1	水	豆腐の卵とじ	豆腐(25)ちくわ(5) 卵(8)	たまねぎ(20)にんじん(8)しめじ(8) チンゲンサイ(17)	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)	ピラフ	
		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				
20	月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	オニオンスープ	
2	木	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)にんにく(0.5)	オリーブオイル 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	チャーハン	
		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) コンソメ				
21	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	コーン スープ	
4	土	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	グリーンコープのおやつ	/	
		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				
25	土	果物		りんご(50)			麦茶	ミルクココア	/	
6	月	八宝菜	かまぼこ(8)豚こま肉(22)	はくさい(30)にんじん(5)きくらげ(0.5) 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	米粉チヂミ 米粉(18)にら(2)卵(3) しらす干し(5)キャベツ(15) 油 お好み焼きソース	かしわ ごはん	
		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				
17	金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	卵スープ	
7	火	☆ふるさとメニュー☆						フィンガー ビスケット	スイートポテト さつま芋(40) 牛乳(5) マーガリン(2) 砂糖 黒ごま	ピラフ
		鶏飯 (鶏飯スープ)	鶏ささみ(20)卵(10)	干しいたけ(1)つぼ漬け(4) こねぎ(2)	五分つき米 油 砂糖	醤油 みりん				
		おかか和え	鰹節(0.3)	もやし(26)にんじん(13) はくさい(30)		めんつゆ				
		果物		早生みかん(50)						
8	水	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	11/8 グリーンコープのおやつ・ミルク 11/22 きなこクッキー・麦茶 きなこ(2)小麦粉(15)卵(8) 砂糖(4)無塩バター(4) ベーキングパウダー(0.5)	えびピラフ	
		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				
22	水	ごはん			五分つき米		麦茶		卵スープ	
9	木	魚のてんぷら	白身魚(40)		油	てんぷら粉 酒 塩	ビスケット	グリーンコープのおやつ	かしわ ごはん	
		大根の酢の物		大根(20)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				
28	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	オニオンスープ	
10	金	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	11/10 じゃがいも・麦茶 ホットケーキミックス(22)牛乳(10) こしあん(8)卵(5)砂糖(3)油 11/29 さつまいもてんぷら	チャーハン	
		はくさいのみそ汁	みそ(9)	はくさい(20)しめじ(8) 厚揚げ(25)にら(2)		いりこだし 醤油				
29	水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	卵スープ	
11	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	11/11 グリーンコープのおやつ ミルク	ピラフ	
		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				
24	金	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	11/24 じゃがいも 麦茶	みそ汁	
13	月	そばろ丼	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)	かしわ ごはん	
		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				
27	月	和え物	しらす干し(8)	にんじん(10)キャベツ(35)ピーマン(7)		めんつゆ	麦茶	麦茶	卵スープ	
14	火	魚の竜田揚げ	白身魚(40)	しょうが(0.5)	油 片栗粉	酒 醤油	フィンガー ビスケット	グリーンコープのおやつ	おにぎり	
		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				
		ごはん			五分つき米					麦茶
15	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 <いりこの佃煮> いりこ(3) 醤油 ごま 砂糖	<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	さつまいもてんぷら さつまいも(50) てんぷら粉 油 塩 牛乳	えびピラフ オニオンスープ	
16	木	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	うどん	
		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(6)		醤油 コンソメ				
30	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	/	
18	土	パンの日	<ホットドッグ> ロールパン(40) ウインナー(20) キャベツ(25)油 ケチャップ こしょう	<マカロニスープ> マカロニ(12)たまねぎ(23)にんじん(7) ほうれんそう(5) コンソメ 醤油	<果物> 早生みかん(50)	<牛乳> 牛乳(180)	クラッカー	グリーンコープのおやつ ミルクココア	/	

- ★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、ご連絡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



古紙/パルプ配合率100%再生紙を使用