

# 令和5年11月 食事予定献立表



栄養士：うえだ 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 水	八宝菜	かまぼこ(8)えび(20)	はくさい(30)にんじん(5)たまねぎ(15) 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	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)
	わかめスープ		もやし(18) わかめ(7)とうみょう(2)	ごま	中華だし 醤油		
15 水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
2 木	鶏肉のトマトソースかけ	鶏もも肉(40)	トマト缶(20)たまねぎ(30)エリンギ(8) ピーマン(7)	油 砂糖 小麦粉	こしょう 醤油 ケチャップ	星せんべい	11/2グリーンコープのおやつ ミルク 11/24ジャムサンド 食パン(40) イチゴジャム
	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)	醤油 コンソメ		
24 金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
4 土	炒り豆腐	豆腐(25)ちくわ(5)	たまねぎ(20)にんじん(5)しめじ(8) チンゲンサイ(10)	油 砂糖	醤油 みりん	えびしお	グリーンコープのおやつ
	あおさのみそ汁	みそ(9)	あおのり(8)もやし(18)またけ(8) かいわれだいこん(2)		いりこだし		
18 土	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア
6 月	魚のチーズ焼き	白身魚(40)		マヨネーズ 粉チーズ	酒	フィンガー ビスケット	りんごヨーグルト蒸しパン りんご(12)砂糖 マーガリン 卵(12)ホットケーキミックス ヨーグルト
	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		
20 月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
7 火	スパニッシュオムレツ	合びき肉(20)豆腐(14)卵(5)	たまねぎ(13)にんじん(10)グリーンピース(5)		ケチャップ こしょう	えびしお	グリーンコープのおやつ
	やさいサラダ		キャベツ(30)コーン(3)こまつな(10)		ドレッシング		
	洋風スープ		だいこん(25) エリンギ(8)チンゲンサイ(8)		醤油 コンソメ		
21 火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク
8 水	三色丼	さけ(20) 卵(13)	ほうれんそう(10)	五分つき米	醤油	フィンガー ビスケット	ココア麩 焼き麩(5) 粉糖(3) ココア マーガリン(3)
	かぼちゃのみそ汁	みそ(9)	かぼちゃ(18)たまねぎ(23) えのき(8)ふかねぎ(3)		いりこだし		
22 水	和え物	ツナ(8)	にんじん(10)キャベツ(35)ピーマン(7)		めんつゆ	麦茶	麦茶
9 木	回鍋肉	豚もも肉(30)	もやし(22)キャベツ(30)長ねぎ(15)にんにく(1) ピーマン(7)にんじん(10)エリンギ(8)	片栗粉 油 砂糖	甜麺醤 醤油	クラッカー	グリーンコープのおやつ
	中華スープ		はくさい(20)たまねぎ(15) にら(2)		中華だし 醤油		
30 木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア
10 金	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<五目煮> ゆで大豆(10)グリーンピース(3) だいこん(30)にんじん(10)ごぼう(15) 醤油 砂糖 みりん かつおだし	<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	がね さつまいも(40)塩 にんじん(12)にら(3) 小麦粉 卵 麦茶
11 土	カレーライス	豚こま肉(25)	たまねぎ(25)にんじん(7) グリーンピース(5)	じゃがいも(25) 五分つき米	カレールー	小魚 せんべい	グリーンコープのおやつ
	マカロニサラダ	ハム(5)	キャベツ(38)にんじん(10) コーン(3)	マヨネーズ マカロニ(5)	塩こしょう		
25 土	果物		みかん			麦茶	ミルク
13 月	パンの日	<じゃこトースト> 食パン(40)刻みのり しらす干し(8) ピザ用チーズ(5) マヨネーズ	<卵スープ> たまねぎ(23)かにかま(8) ほうれんそう(3)卵(8) 鶏ガラの素 醤油	<牛乳> 牛乳(180) <浅漬け> にんじん(7)キャベツ(25) ささめこんぶ 浅漬けの素	<果物> かき(40)	たまねぎ スナック	キャロットおにぎり 五分つき米 にんじん(12) コンソメ 醤油 マーガリン 麦茶
14 火	魚のてんぷら	白身魚(40)		油	てんぷら粉 酒	ビスケット	11/14グリーンコープのおやつ ミルク 11/27焼いも さつまいも(40)塩 麦茶
	切干大根の酢の物		切干大根(2)きゅうり(17)にんじん(12)	砂糖	酢 醤油 みりん		
27 月	油揚げのみそ汁	油揚げ(5) みそ(4)	たまねぎ(28)またけ(8) ふかねぎ(3)		いりこだし		
	ごはん			五分つき米		麦茶	
16 木	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 天かす	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		
28 火	果物		りんご(50)			麦茶	ミルクココア
17 金	豚骨風煮 ～鹿児島郷土料理～	豚もも肉(20) みそ(4)	だいこん(37)にんじん(10) グリーンピース(3)ごぼう(7)	砂糖 糸こんにゃく(13)	醤油 みりん 酒	つなっこ あられ	さつまいもきびもち さつまいも(30) きびもち きな粉 砂糖 塩 麦茶
	豆腐のすまし汁	豆腐(20)	もやし(17)しめじ(8) こねぎ(2)		鰹・昆布だし		
29 水	ゆかりごはん			五分つき米	ゆかり粉	麦茶	麦茶

- ★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



百転パルプ配合率100%再生紙を使用