

11月 給食献立表

2023年

3歳以上児

日	曜	昼 食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1	水	鶏ごぼう煮 岩石揚げ オレンジ	粉乳 ★ポテトもち	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ だいず水煮缶詰・鶏卵・脱脂粉乳	さといも・じゃがいも・大豆油・三温糖 薄力粉・じゃがいも・かたくり粉	ごぼう・にんじん・さやいんげん 生しいたけ・大根・ほしひじき 西洋かぼちゃ・パレンシアオレンジ	439kcal 21.3g
2	木	白身魚のパン粉焼き 柿ともずくの酢の物 ミニトマト バイン缶 南瓜とうす揚げのみそ汁	粉乳 ★さつまぼうろ	まだい・鶏卵・パルメザンチーズ 蒸しかまぼこ・油揚げ・絹ごし豆腐 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳	薄力粉・パン粉・大豆油 緑豆はるさめ三温糖・ごま・重曹 ごま油	パセリ・おきなわもずく・かき・きゅうり にんじん・こまつな・ミニトマト バインアップル缶詰・西洋かぼちゃ わかめ・こねぎ	469kcal 28.0g
4	土	醤油スパゲティー 豆腐としめじのスープ 手作りふりかけ パナナ	牛乳 ココアワッフル	豚もも・木綿豆腐・煮干し・しらす干し かつお節・普通牛乳	スパゲティー・大豆油・ごま ココアワッフル	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・こまつな 生しいたけ・えのきたけ・ほんしめじ こねぎ・チンゲンサイ・あおのり・バナナ	440kcal 21.9g
6	月	豚肉と野菜の味噌煮 松風焼き みかん	粉乳 ★お芋クッキー	豚もも・厚揚げ・うずら卵水煮缶詰 蒸しかまぼこ・麦みそ・鶏ひき肉 木綿豆腐・脱脂粉乳・鶏卵	さといも・じゃがいも・三温糖・大豆油 かたくり粉・ごま・ホットケーキミックス 無塩バター・さつまいも	にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん たまねぎ・あおのり・温州みかん	476kcal 25.5g
7	火	鶏のから揚げ ドレッシングサラダ ミニトマト りんごゼリー わかめとえのきのスープ	粉乳 ★たまごサンド	鶏もも・ボンレスハム・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵	かたくり粉・大豆油・じゃがいも すりおろしりんごゼリー・食パン	しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり にんじん・はくさい・スイトコーン缶詰 ミニトマト・わかめ・こねぎ・えのきたけ	431kcal 25.3g
8	水	白身魚の胡麻風味焼き 春雨の酢の物 ミニトマト バイン缶 大根と豆腐のスープ	粉乳 ★ミックスピザ	まだい・蒸しかまぼこ・鶏卵 木綿豆腐・煮干し・脱脂粉乳 ベーコン・ミックスチーズ	ごま油・ごま・緑豆はるさめ・三温糖 ピザクラスト	しょうが・きゅうり・にんじん・りょうとうもやし わかめ・こまつな・ミニトマト バインアップル缶詰・えのきたけ・こねぎ 大根・青ピーマン・たまねぎ	451kcal 29.8g
9	木	カントリースープ 洋風厚焼き卵 オレンジ	粉乳 ★お芋のごま団子	豚もも・ベーコン・さくらえび・油揚げ 鶏ひき肉・鶏卵・普通牛乳・脱脂粉乳	じゃがいも・大豆油・三温糖・さつまいも 薄力粉・水・ごま	にんじん・大根・たまねぎ・キャベツ 葉ねぎ・チンゲンサイ・ほんしめじ こまつな・パレンシアオレンジ	444kcal 21.9g
10	金	けんちんうどん 野菜のツナ和え りんご	粉乳 ★きな粉トースト	豚ばら・豚もも・油揚げ・鶏卵 まぐろ缶詰・脱脂粉乳・きな粉	うどん・大豆油・ごま・三温糖・食パン 無塩バター	大根・にんじん・こまつな・ごぼう 生しいたけ・こねぎ・きゅうり・キャベツ りょうとうもやし・りんご	456kcal 23.0g
11	土	【新米をたべよう】 秋の味覚の味噌汁 鮭の塩焼き みかん	牛乳 塩せん	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・煮干し 麦みそ・塩ざけ・普通牛乳	さといも・さつまいも・大豆油 塩せんべい	大根・にんじん・れんこん・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・生しいたけ・温州みかん	451kcal 27.2g
13	月	筑前煮 いわし揚げ オレンジ	粉乳 ★黒胡麻ドーナツ	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ さつま揚げ・脱脂粉乳・木綿豆腐 鶏卵・カル鉄牛乳・きな粉	さといも・大豆油・三温糖・ホットケーキミックス ごま	にんじん・さやいんげん・たけのこ 生しいたけ・大根・ごぼう パレンシアオレンジ	452kcal 25.9g
14	火	チャンボン ミートボールトマトソース バナナ	元気ヨーグルト ★ホケミクッキー	豚もも・こういか・さくらえび あさり缶詰・蒸しかまぼこ・鶏卵	中華めん・大豆油・とりから 元気ヨーグルト・ホットケーキミックス ミルクチョコレート	りょうとうもやし・にんじん・こねぎ・たまねぎ キャベツ・バナナ	459kcal 18.1g
15	水	白身魚の甘酢あん ダイコンサラダ ミニトマト ピーチゼリー 里芋とわかめの味噌汁	粉乳 ★アップルケーキ	まだい・鶏卵・ボンレスハム・油揚げ 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	かたくり粉・大豆油・三温糖・水 すりおろしゼリーピーチ さといも・薄力粉・有塩バター	しょうが・大根・スイトコーン缶詰・きゅうり にんじん・ブロッコリー・ミニトマト・わかめ えのきたけ・葉ねぎ・りんご	449kcal 25.3g
16	木	【お誕生会】 チキンピラフ ガリパチキン カレーパスタ サラダ菜 ミニトマト ぶどうゼリー 青さと豆腐のすまし汁	麦茶 ケーキ	鶏もも・ベーコン・木綿豆腐・煮干し かつお節	大豆油・かたくり粉・三温糖 無塩バター・スパゲティー ぶどうゼリー・ショートケーキ	にんじん・スイトコーン缶詰・たまねぎ えのきたけ・グリーンピース・にんにく 青ピーマン・リーフレタス・ミニトマト・あおき ぶなしめじ・こねぎ	451kcal 27.2g
17	金	豚汁 納豆和え みかん	粉乳 ★メロンパントースト	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 糸引き納豆・しらす干し・鶏卵 脱脂粉乳	さといも・じゃがいも・大豆油・ごま ごま油・食パン・三温糖・薄力粉 無塩バター	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・りょうとうもやし・こまつな 温州みかん	460kcal 25.9g
18	土	上海焼きそば もずくと厚揚げのスープ 味噌汁海苔 バナナ	牛乳 ととやき	豚もも・蒸しかまぼこ・厚揚げ 普通牛乳	中華めん・三温糖・大豆油・ととやき 普通牛乳	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ りょうとうもやし・生しいたけ・おきなわもずく トウモロコシ・味噌汁のり・バナナ	403kcal 18.4g
20	月	冬のあったか汁 季節のがね みかん	粉乳 ★フルーツサンド	豚もも・厚揚げ・油揚げ・麦みそ だいず水煮缶詰・脱脂粉乳 ホットクリーム	じゃがいも・大豆油・かたくり粉 さつまいも・薄力粉・上新粉・食パン	大根・れんこん・にんじん・ごぼう・たまねぎ 西洋かぼちゃ・こねぎ・しょうが・にら ぶなしめじ・温州みかん・もも缶詰	468kcal 21.7g
21	火	スコップコロッケ 蓮根きんぴら ミニトマト バイン缶 大根とえのきのスープ	ヤクルト ★ロッククッキー	豚ひき肉・カル鉄牛乳 ミックスチーズ・豚もも・油揚げ 木綿豆腐・煮干し・鶏卵	じゃがいも・パン粉・大豆油・車糖 ごま・ヤクルト・薄力粉 ミルクチョコレート・無塩バター	にんじん・たまねぎ・スイトコーン ブロッコリー・ごぼう・れんこん・ほんしめじ にら・ミニトマト・バインアップル缶詰 えのきたけ・こねぎ・大根	464kcal 19.6g
22	水	麻婆豆腐 春巻き りんご	粉乳 ★バナナクレープ	豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ 脱脂粉乳・ホットクリーム	三温糖・かたくり粉・大豆油・春巻き クレープシート	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・こまつな・グリーンピース・りんご バナナ	470kcal 23.6g
24	金	<和食の日>ぶりの幽庵焼き 切干大根のだし炊き おさつスティック 白菜とわかめの味噌汁 みかん	麦茶 ★海おにぎり ★いりこのかりかり揚げ	ぶり・豚もも・油揚げ・木綿豆腐 煮干し・麦みそ・さくらえび かつお削り節	大豆油・三温糖・さつまいも・米 なたね油・ごま・水	しょうが・ゆず・レモン・切干しいごん にんじん・たまねぎ・えのきたけ・トウモロコシ はくさい・カットわかめ・葉ねぎ 温州みかん・わかめ	467kcal 23.2g
25	土	ボークカレー フルーツ和え 福神漬	牛乳 たべっこどうぶつ	豚もも・普通牛乳	じゃがいも・大豆油 ピーチあわせるゼリー カクテルゼリー・ビスケット	にんじん・たまねぎ・グリーンピース 西洋かぼちゃ・ブロッコリー・バナナ みかん缶詰・もも缶詰・ぶどう缶詰・りんご バインアップル缶詰・福神漬	464kcal 14.9g
27	月	八宝菜 ボーク焼売 オレンジ	粉乳 ★英国風パンプティング	豚もも・やりいか・さくらえび うずら卵水煮缶詰・蒸しかまぼこ しゅうまい・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳	ごま油・三温糖・かたくり粉・食パン りんごジャム・有塩バター	はくさい・チンゲンサイ・こまつな・にんじん きくらげ・青ピーマン・たけのこ パレンシアオレンジ・バインアップル缶詰	462kcal 26.8g
28	火	きびなごの香味揚げ ひじきサラダ ミニトマト りんごゼリー かきたま汁	粉乳 ★お好み焼き	きびなご・鶏むね・鶏卵・木綿豆腐 脱脂粉乳・ベーコン・しばえび かつお節	ごま油・かたくり粉・大豆油・車糖 すりおろしりんごゼリー・薄力粉 ながいも	しょうが・ほしひじき・きゅうり・こまつな にんじん・りょうとうもやし・スイトコーン缶詰 ミニトマト・ほうれんそう・えのきたけ キャベツ・あおのり	434kcal 25.2g
29	水	けんちん汁 肉団子 バナナ	粉乳 ★焼きカレーパン	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵・カル鉄牛乳 豚ひき肉	さといも・じゃがいも・大豆油 ホットケーキミックス	ごぼう・にんじん・たまねぎ・こねぎ・バナナ	452kcal 24.1g
30	木	すき焼き風煮 納豆 みかん	粉乳 ★ジャムサンド	豚もも・焼き豆腐・糸引き納豆 脱脂粉乳・ホットクリーム	うどん・三温糖・大豆油・食パン いちごジャム	はくさい・にんじん・えのきたけ・根菜ねぎ こまつな・たまねぎ・生しいたけ 温州みかん	448kcal 25.2g

11日(土)・新米をたべよう。&焼き芋大会&ひまわり親子クッキング(さくら、たんぼぼ、すみれ、ひまわり組は、おにぎり作りをします。)

ひまわり組さんが4月に作った味噌を使います。
園庭で薪を使って、新米を炊きます。
カラのお弁当箱、箸、マスク、パンダナの準備をお願いします。(さくら、たんぼぼ組は、お箸はいりません)

16日(木)・お誕生会～新米を食べようと合わせてお米を1合持たせてください。(たんぼぼ、すみれ、ひまわり)

11月24日は、和食の日です。

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

※ 和食メニューで日本古来のおだしを使って、作ります。