

# 令和6年11月 食事予定献立表



日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちようしをととのえる	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	和風ハンバーグ 切干大根のナムル 油揚げのみそ汁	合びき肉(30)豆腐(15)卵(4)牛乳(5) 油揚げ(7) みそ(9)	たまねぎ(17)干しひじき(0.5) 切干大根(2)にんじん(13)きゅうり(14) もやし(18)わかめ(7) ふかねぎ(3)	パン粉 油 砂糖 ごま油	こしょう ケチャップ 酢 醤油 みりん いりこだし	せんべい	レーズンパン ホットケーキミックス(25) レーズン(2)砂糖(3)卵(5) 脱脂粉乳(2)マーガリン(2)	ピラフ
20	水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	スープ
2	土	ハヤシライス やさいのマヨネーズ和え	牛肉(20)	たまねぎ(23)にんじん(8) グリーンピース(3) キャベツ(36)こまつな(13) コーン(3)	じゃがいも(23) 油 五分つき米 マヨネーズ	ハヤシルウ 醤油 こしょう	えびしお	グリーンコープのおやつ	
30	土	果物		りんご(50)			麦茶	ミルク	
5	火	ちゃんぽん やさいサラダ	えび(20) かまぼこ(8) しらす干し(5)	はくさい(30)きくらげ(0.5) にら(2) キャベツ(32)にんじん(10) ほうれんそう(10)	ちゃんぽん麺(40) 油	白湯 酒 ドレッシング	クラッカー	11/5 グリーンコープのおやつ ミルクココア 11/22 いも天・麦茶 さつまいも(40) てんぷら粉 油 塩	ピラフ スープ
22	金	果物		早生みかん(50)			麦茶		
☆ふるさとメニュー☆							クラッカー	ロールパンサンド ロールパン(40)ハム(8) たまねぎ(10)きゅうり(12) マヨネーズ マーガリン	ピラフ
6	水	きびなごのからあげ こまつなのごま和え 呉汁 からいもごはん	きびなご(30) ゆで大豆(8) みそ(9)	だいこん(22)にんじん(8) かぼちゃ(18)こねぎ(2)	油 片栗粉 ごま 糸こんにゃく(12)	酒 醤油 めんつゆ いりこだし	麦茶	麦茶	スープ
7	木	高野豆腐の卵とじ さつまいものみそ汁	高野豆腐(5)卵(8) みそ(9)	たまねぎ(28)にんじん(12) しめじ(10)ほうれんそう(6) もやし(18)えのき(8) にら(2)	ごま油 砂糖 さつまいも(20)	醤油 みりん いりこだし	せんべい	グリーンコープのおやつ	おこわ
26	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	スープ
8	金	鶏肉のトマト煮 コンソメスープ	鶏もも肉(30)	たまねぎ(28)しいたけ(8)ブロッコリー(12) トマト水煮缶(13)にんにく(1) だいこん(23)にんじん(8) しめじ(7)パセリ(0.5)	オリーブ油 砂糖	こしょう 醤油 コンソメ 醤油	ビスケット	11/8 マカロニきなこ 麦茶 11/21 グリーンコープのおやつ ミルクココア	おにぎり みそ汁
21	木	ごはん			五分つき米		麦茶		
9	土	ホイコーロー もずくの中華スープ	豚こま肉(30) みそ(4)	キャベツ(30)ピーマン(7) にんじん(8)しいたけ(8) もずく(12)みずな(12) たまねぎ(23)	油 砂糖	酒 醤油 中華だし 醤油	えびしお	グリーンコープのおやつ	ピラフ
19	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	スープ
11	月	鮭のみぞれ煮 豆腐のみそ汁	鮭(40) 豆腐(20) みそ(9)	だいこん(35)しめじ(10) にんじん(8)こねぎ(2) たまねぎ(23)えのき(8) わかめ(7)ふかねぎ(3)		酒 めんつゆ いりこだし	ビスケット	11/11 いも天 麦茶 11/25 ロールパンサンド 麦茶	チャーハン スープ
25	月	ごはん			五分つき米		麦茶		
12	火	はるさめの中華炒め 中華スープ	豚こま肉(25)	たまねぎ(30)にんじん(8) しょうが(1)チンゲンサイ(18) だいこん(26)しめじ(8) とうみょう(2)	はるさめ(2) ごま油 ごま	醤油 みりん 酒 中華だし 中華だし 醤油	せんべい	グリーンコープのおやつ	ピラフ
28	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	みそ汁
13	水	豆腐のふんわり揚げ やさいの昆布和え すまし汁	豆腐(40)鶏ひき肉(25)	たまねぎ(20)にんじん(8)にら(2) キャベツ(30)きゅうり(10)もやし(10) だいこん(20)干しいたけ(0.8) みつば(2)	片栗粉 油	醤油 塩昆布 鯉昆布だし 醤油	ごま スティック	鬼まんじゅう さつまいも(20) 米粉(9)片栗粉(3) 砂糖(4) 塩 麦茶	ピラフ スープ
27	水	ごはん			五分つき米		麦茶		
14	木	魚のきのこソテーがけ たまごスープ ごはん	白身魚(40) 卵(8)	たまねぎ(25)エリンギ(10)えのき(10) にんじん(8) もやし(18)こまつな(5)	マーガリン 小麦粉 じゃがいも(20)	こしょう 酒 醤油 みりん コンソメ 醤油	クラッカー	グリーンコープのおやつ	チャーハン みそ汁
15	金	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<おからの炒り煮> おから(10)ちくわ(10)にんじん(12) 干しいたけ(1)チンゲンサイ(12) たまねぎ(23) ごま油 醤油 砂糖 みりん	<厚揚げのみそ汁> 厚揚げ(20)はくさい(18) ほうれんそう(3) みそ(9) いりこだし		せんべい 麦茶	マカロニきなこ マカロニ(18) きなこ(5) 砂糖(3) 塩 ミルク	ピラフ スープ
16	土	パンの日	<フィッシュバーガー> バーガーパン(50) 油 白身魚(40)卵(5) 酒 キャベツ(15) パン粉 小麦粉 こしょう ケチャップ	<コンソメスープ> たまねぎ(23)にんじん(8) えのき(7)みずな(4) 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	
18	月	ブルコギ丼 豆腐のすまし汁	豚こま肉(30) 豆腐(20)	ピーマン(7)にんじん(8) たまねぎ(22)りんご(10)にんにく(1) だいこん(20)しめじ(8) こねぎ(2)	五分つき米 油 砂糖	醤油 酒 鯉昆布だし 醤油	ビスケット	いちごジャムパイ パイシート(30) いちごジャム(8) 卵(1) 麦茶	おにぎり みそ汁
29	金	やさいサラダ		キャベツ(30)こまつな(12)トマト(10)		ドレッシング	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。
- ★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

