

令和4年 11月 献立表 たいようこども園

| 日 | 曜 | 献立名 | 主な食材 | | | おやつ |
|----|---|--|--|------------------------------------|--|---|
| | | | (赤) 血や肉を作る | (黄) 力や熱になる | (緑) 体の調子を整える | |
| 1 | 火 | ベーコンエッグ・野菜のナムル 厚揚げと大根煮・わかめスープ・果物 | 卵・ベーコン ハム・厚揚げ わかめ | ごま油 いり胡麻 板こんにゃく | ほうれん草・もやし・人参 にんにく・コーン・大根・玉ねぎ 青ねぎ・菊水煮・生椎茸 | 焼き胡麻団子 白玉粉・粒あん・いり胡麻 |
| 2 | 水 | 魚のマヨネーズ焼き・春雨チャンプル 塩キャベツ・じゃが芋のみそ汁・果物 | メルルーサ ベーコン 味噌・油揚げ | マヨネーズ 春雨・ごま油 胡麻・じゃが芋 | パセリ・玉ねぎ・人参・菊水煮 ニラ・黄パプリカ・キャベツ えのき・青ねぎ | ジャムサンド りんごジャム・食パン |
| 3 | 木 | 文化の日 |  | | | |
| 4 | 金 | 鶏肉の胡麻だれソース・フレンチサラダ キノコのソテー・かぼちゃスープ・果物 | 鶏肉・カニカマ ハム・ベーコン ウインナー | 胡麻・小麦粉 フレンチドレッシング バター | キャベツ・人参・コーン・きゅうり エリンギ・えのき・パセリ しめじ・玉ねぎ・GP・かぼちゃ | 小豆蒸しパン 粒あん・蒸しパンmix・牛乳 |
| 5 | 土 | きつねうどん・ゆで卵 昆布和え・果物 | 油揚げ・焼板 塩っぺ・卵 | うどん | 人参・玉ねぎ・キャベツ きゅうり・コーン・青ねぎ | おかき |
| 7 | 月 | 鮭のムニエル・ほうれん草サラダ ごぼうとこんにゃく煮・さつま芋のみそ汁・果物 | 鮭・シーチキン かつお節 味噌・油揚げ | 小麦粉・バター マヨネーズ・胡麻 板こんにゃく・さつま芋 | ほうれん草・キャベツ・人参 コーン・ごぼう・玉ねぎ 青ねぎ・しめじ | じゃが芋チップス じゃが芋・塩・油 |
| 8 | 火 | 手作り弁当日 |  | | | さつま芋モンブラン さつま芋・砂糖・生クリーム・BP・卵 小麦粉・バター・バニラエッセンス |
| 9 | 水 | 牛肉のガリバター炒め・大根サラダ かぼちゃ煮・サイコロスープ・果物 | 牛肉・シーチキン ウインナー・大豆 | バター すり胡麻 マヨネーズ | にんにく・人参・玉ねぎ キャベツ・大根・コーン・きゅうり かぼちゃ・しめじ・GP・パセリ | わらび餅 わらび餅粉・きな粉・砂糖 |
| 10 | 木 | 厚揚げトンカツ・レタスの胡麻酢和え さつま芋のレモンソテー・もずく汁・果物 | 厚揚げ・卵 カニカマ・もずく 豆腐・焼板 | 小麦粉・油 パン粉・すり胡麻 さつま芋 | レタス・人参・きゅうり コーン・レモン汁・えのき 青ねぎ・玉ねぎ | クッキー 小麦粉・BP・卵・砂糖 バター・バニラエッセンス |
| 11 | 金 | 鯛の梅煮・炒り豆腐 キャベツの浅漬け・ほうれん草のみそ汁・果物 | 鯛・豆腐 赤板・卵 味噌・油揚げ | ごま油 | 梅干し・生姜・人参・玉ねぎ 青ねぎ・干し椎茸・キャベツ きゅうり・ほうれん草・えのき | フルーツ白玉 バナナ・パイン缶・みかん缶 白玉粉・砂糖 |
| 12 | 土 | カレーライス・わかめ和え 目玉焼き・果物 | 牛肉・卵 わかめご飯の素 | じゃが芋・油 マヨネーズ | 人参・玉ねぎ・GP キャベツ・きゅうり | おかき |
| 14 | 月 | ししやもの胡麻焼き・五色和え 高野の塩昆布炒め・チリコンカン・果物 | ししやも・カニカマ 塩っぺ・高野豆腐 豚肉・大豆 | いり胡麻・油 糸こんにゃく じゃが芋 | もやし・人参・小松菜 コーン・ピーマン・トマトホール缶 しめじ・GP・パセリ・玉ねぎ | チーズボール チーズ・白玉粉・牛乳 蒸しパンmix・油 |
| 15 | 火 | きのこの炊き込みご飯・鶏肉の照り焼き・切り干し洋風煮 ほうれん草ソテー・豆腐とわかめのみそ汁・果物 | 油揚げ・鶏肉 ウインナー・ベーコン 味噌・豆腐・わかめ | バター | えのき・しめじ・干し椎茸・GP 切り干し・ピーマン・人参・エリンギ ほうれん草・コーン・青ねぎ・玉ねぎ | バナナカップケーキ バナナ・蒸しパンmix・卵 油・砂糖・牛乳 |
| 16 | 水 | 和風オムレツ・あんかけブロッコリー キャベツカレー炒め・けんちん汁・果物 | ひじき・卵 カニカマ・ちくわ 豆腐 | 片栗粉 板こんにゃく | ほうれん草・人参・玉ねぎ ブロッコリー・えのき・キャベツ しめじ・青ねぎ・大根・生椎茸・ごぼう | イチゴジャムパバロア イチゴジャム・生クリーム・牛乳 ゼラチン・砂糖 |
| 17 | 木 | じゃが芋ピザ風・卵サラダ チンゲン菜のツナ和え・豆乳スープ・果物 | ベーコン・チーズ 卵・シーチキン ウインナー・豆乳 | じゃが芋 いり胡麻・ごま油 マヨネーズ | ピーマン・人参・レタス きゅうり・チンゲン菜・コーン 玉ねぎ・キャベツ・しめじ・パセリ | レーズン餅 白玉粉・レーズン・砂糖・片栗粉 |
| 18 | 金 | アジフライ・酢の物 胡麻ブロッコリー・小松菜のみそ汁・果物 | 鯛・卵・わかめ カニカマ・油揚げ 味噌 | 小麦粉・パン粉 胡麻・油 | 玉ねぎ・人参・きゅうり コーン・ブロッコリー・しめじ 小松菜 | スイートポテト さつま芋・バター・砂糖・卵 バニラエッセンス・生クリーム |
| 19 | 土 | 親子丼・ゆかり和え じゃが芋甘辛煮・果物 | 鶏肉・卵 赤板 | 片栗粉 じゃが芋 | 玉ねぎ・人参・青ねぎ 大根・きゅうり・ゆかり | おかき |
| 21 | 月 | 赤魚のピカタ・人参とツナのサラダ ブドウ豆・豚汁・果物 | 赤魚・卵 シーチキン・大豆 味噌・油揚げ・豚肉 | 小麦粉 マヨネーズ 板こんにゃく | 人参・きゅうり・キャベツ コーン・大根・もやし・ごぼう 青ねぎ・しめじ | フレンチトースト 食パン・卵・砂糖・牛乳 バニラエッセンス・バター |
| 22 | 火 | 洋風がんもどき・春雨の酢の物 かぼちゃの塩バター和え・かき玉汁・果物 | 豆腐 ベーコン・ハム 焼板・卵 | 油・小麦粉 片栗粉・春雨 胡麻・バター | 枝豆・人参・玉ねぎ コーン・きゅうり・かぼちゃ 青ねぎ・えのき | マーメイドスコーン 蒸しパンmix・油・牛乳 マーメイドジャム |
| 23 | 水 | 勤労感謝の日 |  | | | |
| 24 | 木 | 鱈の幽庵焼き・胡麻和え ピーマンと人参の金平・もやしのみそ汁・果物 | 鱈・カニカマ かつお節・味噌 油揚げ・わかめ | 胡麻 ごま油 | レモン汁・ほうれん草・コーン 白菜・ピーマン・黄パプリカ 人参・もやし・しめじ・青ねぎ | アップルパイ風 りんご・シナモン・砂糖 餃子の皮・油 |
| 25 | 金 | ゆかりご飯・ドンテキ・マカロニサラダ ブロッコリーソテー・かぼちゃのシチュー・果物 | 豚肉・卵 ハム・ベーコン ウインナー・牛乳 | 小麦粉・マカロニ マヨネーズ バター | ゆかり・にんにく・生姜・人参 きゅうり・ブロッコリー・エリンギ・GP 玉ねぎ・パセリ・かぼちゃ・しめじ | さつま芋のブラウニー さつま芋・小麦粉・バター・BP 卵・砂糖・純ココア |
| 26 | 土 | 和風スパゲッティ・チーズ 小松菜スープ・果物 | 海苔・シーチキン チーズ・塩っぺ 豆腐 | スパゲッティ・油 | 人参・玉ねぎ・青ねぎ コーン・しめじ・小松菜 エリンギ | おかき |
| 28 | 月 | ホキのバター醤油焼き・中華サラダ 牛肉とわかめ煮・卵とじみそ汁・果物 | ホキ・カニカマ 牛肉・わかめ・豆腐 油揚げ・味噌・卵・焼板 | バター・小麦粉 糸こんにゃく・胡麻 ごま油 | ほうれん草・大根・人参 コーン・インゲン・玉ねぎ えのき・青ねぎ | オレンジゼリー オレンジジュース・ゼリーの素・水 |
| 29 | 火 | 厚揚げミートグラタン・和風和え チンゲン菜と卵の生姜炒め・コーンスープ・果物 | 厚揚げ・合挽きミンチ チーズ・ちりめん サラダ昆布・卵 | ごま油 青じそドレッシング | 人参・玉ねぎ・ピーマン・レタス きゅうり・チンゲン菜・生姜・枝豆 コーンクリーム・コーン・パセリ・しめじ | 黒胡麻チーズパン パンmix・黒胡麻・チーズ・油・卵 |
| 30 | 水 | チキンナゲット・スイートサラダ 小松菜ソテー・白菜スープ・果物 | 鶏ミンチ・豆腐 卵・ちくわ ハム・ベーコン | 小麦粉・油 マヨネーズ さつま芋 | 人参・きゅうり・レーズン 小松菜・コーン・白菜 しめじ・パセリ・玉ねぎ | あんクリームクラッカー こしあん・クリームチーズ クラッカー |

献立作成 竹本

食材の都合により献立を変更することがあります。
はし・はし箱・おしぼり・水筒は毎日点検してきれいに洗って下さい。

☆今月のご飯日は、15日と25日です。
すみれ・れんげ・ひまわり組は白ごはん弁当はいりません。
☆今月の手作り弁当日は、8日です。

