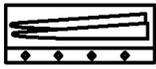




11月予定献立



2022年11月
風の子保育園

日	曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名(○は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です)			
					黄(熱や力になるもの)	赤(からだを作るもの)	緑(体の調子を整えるもの)	その他
1	15	火	豆乳 ごはん 赤魚のから揚げ 即席漬け 春雨炒め 小江戸汁<豚肉 さつま芋 大根 にんじん ネギ 糸こんにゃく しめじ>	鶏ごぼうごはん ほうれん草の煮浸し 昆布	米、片栗粉、春雨、さつま芋、糸こんにゃく	○豆乳、赤魚、ベーコン、豚こま肉、◎鶏もも肉	生姜、白菜、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、大根、ネギ、しめじ、◎ごぼう、ほうれん草、昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
2	16	水	じゃが芋 ごはん マーボー豆腐 茄子のオープン焼き ひじきとほうれん草のサラダ 野菜わん<大根 ワカメ>	おさつりんご キャベツの即席漬け 煮干し	○じゃが芋、◎さつま芋	豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ、◎煮干し	生姜、にんにく、ネギ、にんじん、生椎茸、茄子、ひじき、ほうれん草、きゅうり、コーン、大根、玉ねぎ、ワカメ、◎りんご、キャベツ	醤油、食塩、料理酒、三温糖、穀物酢、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
	17	木	干し芋 ごはん 豚肉のホイル包み焼き きゅうりのパリパリ漬け がんもど大根の煮物 味噌汁<キャベツ 油揚げ>	吹き寄せおこわ 白菜の煮浸し 昆布	○さつま芋、米、◎もち米	豚ロース肉、がんも、油揚げ、◎鶏もも肉	玉ねぎ、舞茸、にんじん、きゅうり、生姜、大根、干し椎茸、キャベツ、◎栗、しめじ、白菜、昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、穀物酢、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
4	18	金	豆乳 ごはん 鶏の塩麴から揚げ れんこんきんぴら 大豆もやしのサラダ 味噌汁<白菜 ネギ ワカメ>	ツナきのごはん ブロッコリー するめ	米、片栗粉、糸こんにゃく、白ゴマ	○豆乳、鶏もも肉、さつま揚げ、ハム、◎ツナ、するめ	生姜、にんにく、玉ねぎ、れんこん、にんじん、大豆もやし、きゅうり、白菜、ネギ、ワカメ、◎しめじ、舞茸、ブロッコリー	塩麴、醤油、食塩、料理酒、本みりん、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
5	19	土	干し芋 ごはん ハンバーグきのこソース 白菜のサラダ 味噌汁<えのき ほうれん草>	おにぎり(ワカメ ゴマ) 煮干し	○さつま芋、米、片栗粉、◎白ゴマ	牛豚合挽肉、木綿豆腐、ハム、◎煮干し	玉ねぎ、ぶなびー、白菜、にんじん、きゅうり、えのき、ほうれん草、◎ワカメ	醤油、食塩、穀物酢、料理酒、中濃ソース、ケチャップ、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁、◎本みりん
7	21	月	さつま芋 ごはん カレイの照り焼き かぼちゃ炒め 豚肉と白菜の煮物 味噌汁<じゃが芋 玉ねぎ ワカメ>	チキンライス 昆布	○さつま芋、米、じゃが芋	カレイ、ベーコン、豚こま肉、◎鶏もも肉	かぼちゃ、玉ねぎ、白菜、ネギ、にんじん、しめじ、ワカメ、◎ピーマン、昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁、◎ケチャップ
8		火	豆乳 ごはん 真珠蒸し ほうれん草炒め ワカメの酢の物 のっぺい汁<里芋 大根 豆腐 にんじん ネギ 油揚げ>	お好み焼き 昆布	米、もち米、片栗粉、里芋、◎小麦粉、山芋、揚げ玉	豚ひき肉、ツナ、絹豆腐、油揚げ、◎豚バラ肉、卵	生姜、玉ねぎ、ほうれん草、しめじ、コーン、ワカメ、きゅうり、にんじん、大根、ネギ、◎キャベツ、青海苔、昆布	生姜、醤油、食塩、料理酒、穀物酢、三温糖、サラダ油、鰹昆布だし汁、◎中濃ソース
	22		誕生会メニュー		米、白ゴマ、片栗粉、さつま芋、黒ゴマ、卵不使用マヨネーズ	○豆乳、鶏もも肉、鮭、ベーコン、◎ウインナー	ワカメ、梅干し、レモン、しめじ、エリンギ、舞茸、玉ねぎ、水菜、ブロッコリー、にんじん、ほうれん草、コーン、柿、りんご、◎海苔、昆布	醤油、食塩、料理酒、三温糖、サラダ油、穀物酢、◎ケチャップ
9	30	水	干し芋 ごはん かむかむハンバーグ オープン焼き フレンチサラダ 味噌汁<大根 油揚げ>	みたらし団子 スティックきゅうり 煮干し	○さつま芋、米、片栗粉、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ、◎上新粉	牛豚合挽肉、ハム、油揚げ、◎煮干し	玉ねぎ、ごぼう、れんこん、しめじ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、黄色パプリカ、大根、◎きゅうり	醤油、食塩、料理酒、穀物酢、本みりん、三温糖、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁、◎ザラメ糖
10	24	木	豆乳 ごはん ポテトコロッケ おかかマヨ和え 柿なます 味噌汁<なめこ 豆腐 ネギ>	ひじき大豆ごはん 白菜の即席漬け 昆布	米、じゃが芋、小麦粉、パン粉、卵不使用マヨネーズ	○豆乳、豚ひき肉、おから、卵、鰹節、竹輪、絹豆腐、◎大豆、油揚げ	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、柿、大根、なめこ、ネギ、◎ひじき、白菜、昆布	醤油、食塩、穀物酢、三温糖、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁、◎料理酒、本みりん
11	25	金	じゃが芋 菜めし 豚肉のパーベキュー焼き 豆苗和え さつま芋と刻み昆布の煮物 味噌汁<かぶ 玉ねぎ>	きつねうどん 小松菜のお浸し	○じゃが芋、米、白ゴマ、さつま芋、糸こんにゃく◎うどん	豚ロース肉、ツナ、油揚げ	かぶの葉、生姜、にんにく、りんご、玉ねぎ、豆苗、もやし、刻み昆布、にんじん、かぶ、玉ねぎ、◎ネギ、小松菜	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、三温糖、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
12	26	土	干し芋 ごはん 手羽元のさっぱり煮 コロコロサラダ 味噌汁<キャベツ 玉ねぎ>	おにぎり(鮭) 昆布	○さつま芋、米、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ	鶏手羽元、ハム、◎鮭	生姜、にんじん、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、◎昆布	醤油、食塩、穀物酢、サラダ油、本みりん、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁
14	28	月	さつま芋 ごはん 鶏肉の梅味噌焼き ほうれん草とえのきの磯和え ポテトサラダ ワカメスープ(ワカメ 春雨 ネギ ゴマ)	焼きおにぎり キャベツの即席漬け 煮干し	○さつま芋、米、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ、春雨、白ゴマ	鶏もも肉、鰹節、ハム、◎煮干し	梅干し、ほうれん草、えのき、刻み海苔、にんじん、きゅうり、ワカメ、ネギ、◎キャベツ	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁、
29	火	豆乳 ごはん 鮭のもみじ焼き 小松菜と油揚げの和え物 豚肉と大根の煮物 味噌汁<白菜 えのき>	揚げじゃが芋 ブロッコリー 煮干し	米、卵不使用マヨネーズ、◎じゃが芋	○豆乳、鮭、油揚げ、豚バラ肉、◎煮干し	にんじん、小松菜、もやし、大根、生姜、白菜、えのき、◎ブロッコリー、青海苔	醤油、食塩、料理酒、三温糖、本みりん、味噌、鰹昆布だし汁、◎サラダ油	

3歳以上児は午前補食を除いた献立になります。
麦茶は食事時ほか必要に応じてお出ししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

4日(金) こあら・くじら組は遠足の日に
なりますので、お弁当の用意をお願いします。

15日(火)
畑で収穫したさつま芋を使って、きりん組が昼食で食べる小江戸汁を作ります!

22日(火) 誕生会メニュー

ワカメごはん 梅しそごはん
鶏のから揚げレモンソース(鶏肉 片栗粉 レモン)
鮭ときのこのオープン焼き
(鮭 しめじ エリンギ 舞茸 玉ねぎ)
大学芋(さつま芋 黒ゴマ)
水菜のサラダ(水菜 ほうれん草 ブロッコリー にんじん
ベーコン コーン 卵不使用マヨネーズ)
りんご 柿

おやつ 飾りごはん(米 玉ねぎ ウインナー
海苔) 昆布

