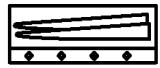


11月予定献立



2023年11月
風の子第二保育園

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	水	じゃが芋	ごはん 豚肉の味噌焼き 即席漬け 刻み昆布の煮物 野菜わん(豆腐 ネギ ほうれん草)	おさつりんご キャベツの煮浸し 煮干し	○じゃが芋、米、糸こんにゃく、◎さつま芋	豚ロース肉、さつま揚げ、絹豆腐、◎煮干し	生姜、にんにく、白菜、きゅうり、刻み昆布、にんじん、ネギ、ほうれん草、◎りんご、キャベツ	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
2 16	木	豆乳	ごはん 豆腐のつくね煮 金時豆の甘煮 れんこんとごぼうのサラダ 味噌汁(キャベツ 舞茸 えのき)	ゴマダレ団子 小松菜の煮浸し 煮干し	米、片栗粉、卵不使用マヨネーズ、◎上新粉、米粉、白黒ゴマ	○豆乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、金時豆、ツナ、◎煮干し	玉ねぎ、ひじき、れんこん、ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン、キャベツ、舞茸、えのき、◎小松菜	醤油、食塩、料理酒、三温糖、穀物酢、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁、◎ザラメ糖
17	金	さつま芋	ごはん チキンロール 茄子とピーマンの味噌炒め 柿なます 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ ワカメ)	こぎつねごはん ブロッコリー 昆布	○さつま芋、米、じゃが芋	鶏もも肉、竹輪、◎油揚げ	生姜、にんじん、ごぼう、茄子、ピーマン、柿、大根、玉ねぎ、ワカメ、◎ネギ、ブロッコリー、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	土	干し芋	ごはん 豚肉の炒め煮 大豆もやしのサラダ 味噌汁(白菜 えのき)	おにぎり(鮭) 煮干し	○さつま芋、米	豚バラ肉、ハム、◎鮭、煮干し	生姜、にんにく、玉ねぎ、大豆もやし、にんじん、きゅうり、白菜、えのき	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、ゴマ油、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁
6 20	月	じゃが芋	ごはん 鶏肉の西京焼き かぼちゃ炒め フレンチサラダ 味噌汁(豆腐 玉ねぎ 油揚げ)	米粉のおにまんじゅう きゅうりの即席漬け 煮干し	○じゃが芋、米、◎米粉、さつま芋	鶏もも肉、ツナ、ハム、絹豆腐、油揚げ、◎煮干し	かぼちゃ、玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、黄色パプリカ、玉ねぎ、◎きゅうり	醤油、食塩、穀物酢、料理酒、サラダ油、西京味噌、鰹昆布だし汁、◎上白糖
7	火	豆乳	ごはん かむかむハンバーグ 粉ふき芋 白菜コールスローサラダ 味噌汁(大根 小松菜)	ひじき大豆ごはん ブロッコリー 昆布	米、片栗粉、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ	○豆乳、牛豚合挽肉、木綿豆腐、ハム、◎大豆、油揚げ	玉ねぎ、ごぼう、れんこん、白菜、きゅうり、にんじん、コーン、大根、小松菜、◎ひじき、ブロッコリー、昆布	醤油、食塩、料理酒、穀物酢、本みりん、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
21			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、牛豚合挽肉、鮭、ハム、◎ウインナー、煮干し	ワカメ、梅干し、ひじき、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、舞茸、水菜、ブロッコリー、にんじん、サラダほうれん草、コーン、柿、りんご、◎海苔	醤油、食塩、料理酒、三温糖、ケチャップ、サラダ油、穀物酢
8 22	水	干し芋	菜めし 豚肉のホイル包み焼き かぶの甘酢漬け 五目きんぴら 味噌汁(キャベツ 油揚げ)	鶏きのこごはん ほうれん草の煮浸し 昆布	○さつま芋、米、白ゴマ、糸こんにゃく	豚ロース肉、さつま揚げ、油揚げ、◎鶏もも肉	玉ねぎ、舞茸、にんじん、かぶ、かぶの葉、れんこん、エリンギ、キャベツ、◎しめじ、えのき、干し椎茸、ほうれん草、昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、ゴマ油、三温糖、穀物酢、味噌、鰹昆布だし汁
9 30	木	さつま芋	ごはん 鮭のもみじ焼き 大豆もやしと小松菜の和え物 豚肉と大根の煮物 味噌汁(玉ねぎ しめじ ワカメ)	里芋のから揚げ 白菜の煮浸し 煮干し	○さつま芋、米、卵不使用マヨネーズ、白ゴマ、◎里芋、片栗粉	鮭、豚バラ肉、◎煮干し	人参、大豆もやし、小松菜、大根、玉ねぎ、しめじ、ワカメ、◎白菜	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、◎サラダ油
10 24	金	豆乳	ごはん 揚げ餃子 トマト ワカメとささみの和え物 味噌汁(なめこ 豆腐 ネギ)	れんこんもち するめ	米、餃子の皮、片栗粉	○豆乳、豚ひき肉、ささみ、絹豆腐、◎するめ	キャベツ、ニラ、生姜、にんにく、トマト、ワカメ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、なめこ、ネギ、◎れんこん、万能ネギ	醤油、食塩、料理酒、穀物酢、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
11 25	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(ワカメ ゴマ) 煮干し	○さつま芋、米、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ、◎白ゴマ	手羽元、ハム、◎煮干し	生姜、にんじん、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、◎ワカメ	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁
13 27	月	じゃが芋	ごはん 鶏の塩麹から揚げ 豆苗和え ひじきの煮物 味噌汁(白菜 油揚げ)	豆乳くず餅 小松菜の煮浸し 昆布	○じゃが芋、米、片栗粉、糸こんにゃく	鶏もも肉、竹輪、油揚げ、◎豆乳、きな粉	生姜、にんにく、玉ねぎ、豆苗、もやし、塩昆布、ひじき、にんじん、白菜、◎小松菜、昆布	塩麹、醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁
14 28	火	豆乳	ごはん カレイの照り焼き さっぱり和え 炒り豆腐 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)	焼きおにぎり ブロッコリー 煮干し	米、白ゴマ、さつま芋、糸こんにゃく	○豆乳、カレイ、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚こま肉、◎煮干し	きゅうり、セロリ、玉ねぎ、にんじん、大根、ネギ、しめじ、◎ブロッコリー	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、ゴマ油、穀物酢、味噌、鰹昆布だし汁、
29	水	干し芋	ごはん マー婆ー豆腐 茄子のオーブン焼き ポテトサラダ ワカメスープ(ワカメ 玉ねぎ 春雨 ゴマ)	なめたけごはん 白菜の即席漬け 昆布	○さつま芋、米、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ、春雨、白ゴマ	豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、◎ツナ	生姜、にんにく、ネギ、にんじん、生椎茸、茄子、きゅうり、ワカメ、玉ねぎ、◎なめ茸、白菜、昆布	醤油、食塩、料理酒、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁

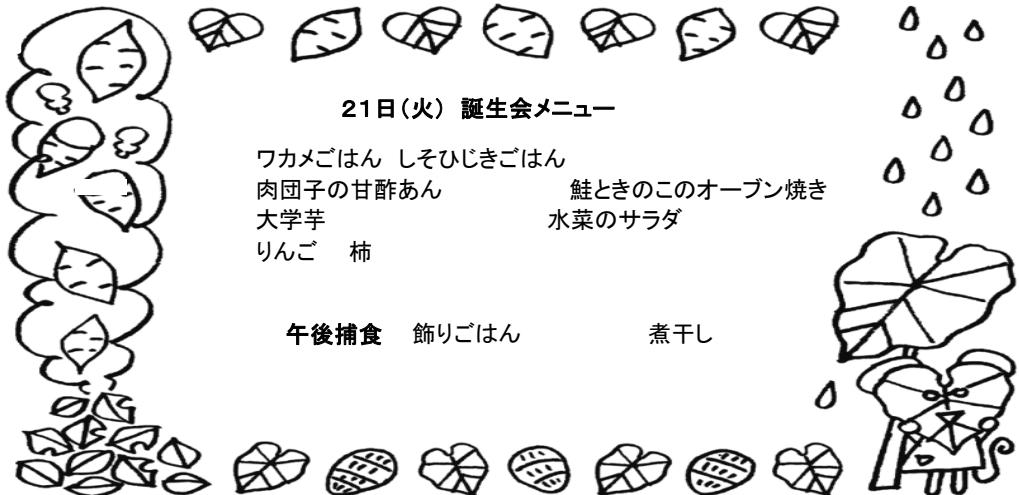
3歳以上児は午前補食を除いた献立になります。

麦茶は食事時ほか必要に応じておだとしています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。



14日(火)
畑で収穫したさつま芋を使って、ぎんが組が昼食で食べる小江戸汁を作ります！



21日(火) 誕生会メニュー

ワカメごはん しそひじきごはん
肉団子の甘酢あん
大学芋
りんご 柿

午後補食 飾りごはん

煮干し

24日(金) ちきゅう・たいよう・ぎんが・うちゅう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。