



# 令和4年度 11月給食献立



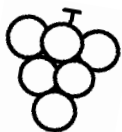
# 若鮎こども園

★材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

栄養士：奥村

| 日付   | 主食          | 副食                          | 汁物            | 材料名   | おやつ                             |
|------|-------------|-----------------------------|---------------|---|---------------------------------|
| 1 火  | ふりかけ<br>ごはん | 鮭のチーズ焼き<br>いんげんのごま味噌和え      | すまし汁          | 米 かつおふりかけ 鮭 スライスチーズ いんげん<br>もやし 人参 すりごま 味噌 絹豆腐 かまぼこ<br>玉葱 三つ葉 | ※フライビーンズ<br>お茶                  |
| 2 水  | 虹いろ<br>ごはん  | 鶏肉の甘煮<br>れんこんサラダ            | ほうれん草の<br>味噌汁 | 米 虹色米 鶏もも肉 土生姜 れんこん 胡瓜 人参<br>ツナ ポン酢 ほうれん草 玉葱 油揚げ 味噌           | 花花せんべい カミカミ昆布<br>豆乳             |
| 4 金  | 虹いろ<br>ごはん  | きのこ入り豚肉の生姜焼き<br>甘酢キャベツ      | さつまいもの<br>味噌汁 | 米 虹色米 豚肉 玉葱 土生姜 しめじ エリンギ<br>舞茸 キャベツ 人参 さつまいも 青葱 味噌            | ※小倉蒸しパン<br>豆乳                   |
| 5 土  |             | 具だくさん牛丼                     | 味噌汁           | 米 牛肉 玉葱 人参 椎茸 えのき茸 青葱 絹豆腐<br>わかめ 味噌                           |                                 |
| 7 月  | 虹いろ<br>ごはん  | ツナと豆腐のつくね<br>添え野菜(ブロッコリー)   | 南瓜の味噌汁        | 米 虹色米 ツナ 木綿豆腐 玉葱 ブロッコリー 南瓜<br>人参 もやし わかめ 味噌                   | 柿<br>お茶                         |
| 8 火  | ゆかり<br>おにぎり | 芋煮                          |               | 米 ゆかり 牛肉 里芋 赤こんにやく ごぼう 白菜<br>人参 ちくわ 白葱 しめじ 大根 油揚げ             | ※五平餅<br>お茶                      |
| 9 水  | 虹いろ<br>ごはん  | 赤魚の西京焼き<br>磯和え              | すまし汁          | 米 虹色米 赤魚 白味噌 ほうれん草 人参 かまぼこ<br>もみのり 手まり麩 玉葱 えのき茸 わかめ           | しおぼんせん くだものゼリー<br>お茶            |
| 10 木 | わかめ<br>ごはん  | 牛肉のうま煮<br>里芋の甘辛揚げ           | 白菜の味噌汁        | 米 炊き込みわかめ 牛肉 人参 大根 ごぼう ちくわ<br>赤こんにやく 里芋 白菜 しめじ 油揚げ 白葱 味噌      | ※恐竜のたまご<br>豆乳                   |
| 11 金 | 虹いろ<br>ごはん  | ししゃもの磯辺揚げ<br>人参ともやしのナムル     | チンゲン菜の<br>味噌汁 | 米 虹色米 ししゃも 青のり てんぷら粉 人参 もやし<br>土生姜 すりごま チンゲン菜 玉葱 味噌           | 野菜スナック するめ<br>豆乳                |
| 12 土 |             | お弁当                         |               |   |                                 |
| 14 月 | 虹いろ<br>ごはん  | 豚肉のマーマレード炒め<br>いんげんのピーナッツ和え | なめこの<br>味噌汁   | 米 虹色米 豚肉 玉葱 マーマレード 人参<br>いんげん 粉末ピーナッツ なめこ わかめ 味噌              | おやつバイキング<br>豆乳                  |
| 15 火 | 菜めし         | はんぺん入り卵焼き<br>きんぴらごぼう        | 小松菜の<br>味噌汁   | 米 菜めしの素 卵 はんぺん 人参 玉葱 青葱 味噌<br>ごぼう こんにやく いらごま 小松菜 えのき茸 油揚げ     | ※野菜スティック<br>(大根・人参・さつまいも)<br>お茶 |
| 16 水 | 虹いろ<br>ごはん  | カレイの南蛮漬け<br>粉ふき芋            | 豆腐スープ         | 米 虹色米 カレイ 人参 玉葱 ピーマン じゃが芋<br>青のり 絹豆腐 もやし わかめ                  | コアヨーグルト(いちご)<br>ごまだれかりんどう<br>お茶 |
| 17 木 | 虹いろ<br>ごはん  | 鶏肉の梅味噌焼き<br>切干し大根とツナのサラダ    | すまし汁          | 米 虹色米 鶏もも肉 梅肉 味噌 切干し大根<br>ひじき ツナ 人参 コーン マヨネーズ しめじ<br>玉葱 ほうれん草 | ※おにぎり(ごま鮭)<br>お茶                |
| 18 金 | 虹いろ<br>ごはん  | タラの葱塩焼き<br>白菜とりんごのサラダ       | 豆乳味噌汁         | 米 虹色米 タラ 白葱 レモン汁 白菜 りんご 水菜<br>人参 南瓜 玉葱 わかめ 味噌 豆乳              | カルシウム入りかぼちゃポーロ<br>豆乳            |
| 19 土 |             | 豆腐丼                         | 味噌汁           | 米 絹豆腐 豚ミンチ 人参 玉葱 青葱 小松菜<br>しめじ 油揚げ 味噌                         |                                 |
| 21 月 |             | お弁当パンザイ                     |               |   | 星たべよ 米粉のロールクッキー<br>豆乳           |
| 22 火 | 麦ごはん        | 回鍋肉                         | ビーフ<br>スープ    | 米 押し麦 豚肉 人参 玉葱 キャベツ もやし 味噌<br>ビーフ チンゲン菜 ベーコン                  | ※からすのパン屋さん<br>ぶどうジュース           |
| 24 木 | 虹いろ<br>ごはん  | ちくわのゆかり揚げ<br>ひじきの炒り煮        | じゃが芋の<br>味噌汁  | 米 虹色米 ちくわ てんぷら粉 ゆかり ひじき 人参<br>干し椎茸 水煮大豆 じゃが芋 玉葱 ほうれん草 味噌      | りんご<br>お茶                       |
| 25 金 | 虹いろ<br>ごはん  | 鯖の照り焼き<br>小松菜のお浸し           | 根菜の味噌汁        | 米 虹色米 鯖 土生姜 小松菜 ごぼう 人参 大根<br>油揚げ 青葱 味噌                        | マリービスケット<br>豆乳                  |
| 26 土 |             | お弁当                         |               |   |                                 |
| 28 月 | 虹いろ<br>ごはん  | 牛肉かぼちゃ<br>一食納豆              | 麩の味噌汁         | 米 虹色米 牛肉 南瓜 玉葱 いんげん 納豆<br>おつゆ麩 人参 青葱 味噌                       | おさつチップ<br>豆乳                    |
| 29 火 | 虹いろ<br>ごはん  | 鯖の生姜煮<br>大根のさっぱり和え          | 豆腐の味噌汁        | 米 虹色米 鯖 土生姜 大根 胡瓜 人参 絹豆腐<br>青じそドレッシング 玉葱 油揚げ わかめ 味噌           | 豆もち ミニカステラ<br>豆乳                |
| 30 水 | ごはん         | 里芋のカレー風味コロッケ<br>ブロッコリーサラダ   | 野菜スープ         | 米 里芋 じゃが芋 牛ミンチ 豚ミンチ 玉葱 カレー粉<br>ブロッコリー 人参 コーン キャベツ えのき茸        | ※りんごのカップケーキ<br>豆乳               |

※は、手作りおやつです。



※8日(火)の給食は『芋煮』で、幼児は園庭で煮込んで食べます。

雨の場合は、10日(木)に延期になります。

※22日(火)のおやつは、絵本『からすのパン屋さん』に関連したえほん給食です。

