

2023年11月予定献立表

緑丘保育園

曜	日	昼食	材 料 名	0歳児対応	3時のおやつ	延長のおやつ	夕 食
月	13 27	さばのみぞれ煮 三色野菜のお浸し 黄菊ごはん 高野豆腐の味噌汁	さば・片栗粉・なたね油・だいこん・かつおだし・醤油・酒 キャベツ・小松菜・にんじん・削り節・かつおだし・醤油 精白米・胚芽米・黄菊・海水塩・酒 高野豆腐・にんじん・玉葱・青菜・岩ノリ・味噌・煮干し・かつおだし	別皿とろみつき 野菜軟らかくゆでる	プルーンケーキ ホットケーキミックス(無糖)・バター・素精糖・卵・プルーン・牛乳・はちみつ くだもの・牛乳	梅おにぎり 精白米・胚芽米・梅干し・しらす・海水塩・海苔 麦茶	鶏肉の塩唐揚風・わかめとコーンのサラダ 鶏肉・酒・海水塩・素精糖・アレルギーマヨネーズ・生姜・にんにく・片栗粉・菜種油 塩蔵わかめ・キャベツ・コーン・醤油・米酢・なたね油・海水塩・素精糖 梅おにぎり・スープ
火	14 28	豚肉のトマトソース煮 里芋とブロッコリーサラダ 黒糖パン かぶのクリームスープ	豚ひき・玉葱・片栗粉・海水塩 / 豚肉 セロリ・玉葱・トマト水煮・ケチャップ・パセリ・海水塩・マッシュルーム 里芋・ブロッコリー・にんじん・醤油・削り節・海苔・醤油 黒糖パン(卵・乳なし) かぶ・青菜・にんじん・玉葱・カリフラワー・牛乳・豆乳・海水塩・かつおだし・こんぶだし	肉団子 食パンスティックつき	炊きおこわ 精白米・胚芽米・もち米・鶏ひき・ごぼう・にんじん・しめじ・いんげん・油揚げ・酒・醤油・海水塩 くだもの・牛乳	大学いも さつまいも・なたね油・素精糖・醤油・ごま 麦茶	回鍋肉うどん・大学芋 干しうどん・豚ひき・キャベツ・にんじん・たけのこ・長葱・いんげん・生姜・味噌・醤油・かつおだし くだもの
水	15 29	さんまの塩焼き・大根おろし ほうれんそうの黄菊和え ごはん 豚汁	サンマ・海水塩 だいこん・醤油 ほうれんそう・黄菊・醤油・削り節 精白米・胚芽米 豚ひき・だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃく・長葱・青菜・味噌・煮干し・かつおだし	別皿とろみつき	スイートポテト さつまいも・素精糖・牛乳・バター くだもの・牛乳	⑮黒糖ラスク⑳わかめおにぎり 食パン(卵なし)・黒糖・バター 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	17日(金)・29日 豆腐ツナハンバーグ・ 豆腐・まぐろ缶・にんじん・玉葱・万能ねぎ・椎茸・パン粉・醤油・なたね油 きゅうり・海水塩・ごま きゅうりのごまよごし・わかめごはん・汁
木	2 16	豆腐のカレー煮 さつまいもと刻みこんぶ煮 ごはん 納豆汁	豆腐・豚ひき・玉葱・にんじん・干し椎茸・ピーマン・なたね油・カレー粉・海水塩・醤油・みりん・片栗粉 さつまいも・刻み昆布・みりん・素精糖・醤油 精白米・胚芽米 納豆・白菜・にんじん・長葱・里芋・青菜・味噌・かつおだし・こんぶだし		冷やしクリームサンド 食パン(卵なし)・生クリーム・上白糖・みかん缶・もも缶 くだもの・牛乳	しらす油揚おにぎり 精白米・胚芽米・しらす・油揚げ・海水塩・醤油・みりん・ごま 麦茶	魚の塩焼き・切干大根煮 魚・塩 切干大根・にんじん・干し椎茸・油揚げ・なたね油・素精糖・醤油・みりん・いんげん しらす油揚げごはん・スープ
金(水)	1 17	チキンカレー ほうれんそうのナムル わかめと大根のスープ	精白米・胚芽米・鶏肉・じゃが芋・玉葱・にんじん・ピーマン・しめじ・なたね油・海水塩・バター・薄力粉・カレー粉・醤油・ウスターソース・ケチャップ・牛乳 ほうれんそう・醤油・かつおだし・ごま油・ごま だいこん・にんじん・塩蔵わかめ・海水塩・醤油・かつおだし・昆布だし	ひき肉	すいとん 薄力粉・白玉粉・じゃが芋・豚ひき・にんじん・椎茸・キャベツ・青菜・醤油・海水塩・酒・かつおだし くだもの・牛乳	①黒糖ラスク①わかめおにぎり 食パン(卵なし)・黒糖・バター 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	1日(水)・15日(水) 魚のパン粉焼き 魚・にんにく・酒・海水塩・パン粉・パセリ・オリーブ油 じゃがいも・バター・醤油 プレーンボール(卵・乳なし) じゃが芋バター煮・パン・クリームスープ
土	4 18	煮込みうどん かぶの煮物 フルーツポンチ	干しうどん・豚ひき・ごぼう・白菜・にんじん・椎茸・長葱・青菜・醤油・海水塩・かつおだし・こんぶだし かぶ・青菜・にんじん・生揚げ・素精糖・みりん・醤油・かつおだし 桃缶・みかん缶・パインアップル缶・レーズン・上白糖・水		パン・小魚 プレーンボール・黒糖パン(卵・乳なし) / 食パン(卵なし) ジャム 食べる小魚(醤油・砂糖・ごま) くだもの・牛乳		
月	6 20	ぶりの生姜焼き ふろふき大根 ごはん ニラと卵のスープ	ぶり・生姜・醤油・みりん だいこん・こんにゃく・里芋・みりん・醤油・素精糖・海水塩・酒・味噌・片栗粉・かつおだし 精白米・胚芽米 ニラ・玉葱・えのき・卵・海水塩・醤油・かつおだし・こんぶだし	別皿とろみつき	アップルケーキ 薄力粉・全粒粉・なたね油・上白糖・ベーキングパウダー・りんご・干しぶどう・海水塩・豆乳 くだもの・牛乳	こんぶおにぎり 精白米・胚芽米・こんぶ・醤油・素精糖・みりん・酒・ごま 麦茶	豆腐のチャンプル・キャベツゆかり和え 豆腐・ニラ・もやし・ベーコン・削り節・醤油・海水塩・片栗粉・なたね油 キャベツ・きゅうり・にんじん・海水塩・ゆかり こんぶごはん・味噌汁
火	7 21	鮭のタンドリー風 ひじきのサラダ パン ブロッコリー野菜スープ	生鮭・ヨーグルト・ケチャップ・醤油・カレー粉・にんにく・パン粉 ひじき・醤油・きゅうり・にんじん・鶏ささみ・海水塩・マヨネーズ・オリーブ油・米酢 プレーンボール(卵・乳なし) ブロッコリー・にんじん・玉葱・海水塩・かつおだし・こんぶだし	別皿とろみつき 野菜軟らかくゆでる 食パンスティックつき	肉味噌ごはん 精白米・胚芽米・鶏ひき・青菜・味噌・みりん・なたね油 くだもの・牛乳	じゃがバター じゃがいも・バター・海水塩・青のり 麦茶	鶏南うどん・じゃがバター 干しうどん・鶏ひき・長葱・にんじん・青菜・醤油・海水塩・かつおだし くだもの
水	8 22	切干し卵焼き なます風サラダ 菜飯 白菜の味噌汁	切干大根・ひじき・鶏ひき・にんじん・鶏卵・長葱・なたね油・醤油・海水塩・かつおだし だいこん・きゅうり・にんじん・しらす・なたね油・米酢・海水塩・はちみつ・ごま油 精白米・胚芽米・青菜・海水塩・酒 白菜・油揚げ・にんじん・塩蔵わかめ・味噌・煮干し・かつおだし	野菜軟らかくゆでる	中華風うどん 干しうどん・豚ひき・長葱・にんじん・キャベツ・きくらげ・海苔・海水塩・醤油・かつおだし・昆布だし くだもの・牛乳	和風ツナおにぎり 精白米・胚芽米・まぐろ缶・玉葱・醤油・みりん・海苔 麦茶	魚のカレー焼き・じゃがいもの炒め煮 魚・海水塩・薄力粉・カレー粉 じゃがいも・いんげん・にんじん・なたね油・素精糖・醤油 和風ツナおにぎり・スープ
木	9 30 (木)	牛丼 キャベツの華風サラダ 三平汁	精白米・胚芽米・牛肉・玉葱・白滝・椎茸・醤油・酒・みりん・素精糖・かつおだし キャベツ・海水塩・春雨・ハム(卵なし)・ごま油・米酢・醤油 生鮭・だいこん・にんじん・こんにゃく・ごぼう・豆腐・長葱・味噌・かつおだし・昆布だし	ひき肉 野菜軟らかくゆでる	フライドおさつ さつま芋・米油・素精糖 くだもの・牛乳	ジャムパン プレーンボール(卵・乳なし)・ジャム 麦茶	豆腐のプロバンス風・かぶサラダ 豆腐・薄力粉・海水塩・豚ひき・玉葱・人参・トマト・ピーマン・コンコク・生姜・ケチャップ・なたね油・薄力粉・バター・素精糖 かぶ・ほたて缶・きゅうり・アレルギーマヨネーズ パン・スープ
金	10 24	炒り鶏 きゅうりの磯和え ごはん 豆腐とわかめの味噌汁	鶏ひき・玉葱・片栗粉・鶏肉 里芋・ごぼう・れんこん・にんじん・こんにゃく・干し椎茸・いんげん・なたね油・素精糖・醤油・みりん きゅうり・青のり・海水塩 精白米・胚芽米 豆腐・塩蔵わかめ・玉葱・味噌・煮干し・かつおだし	肉団子 野菜軟らかくゆでる	10日オレンジリング 24日チョコサンド ⑩オレンジリング(卵乳なし) ⑫食パン(卵なし)・ココア・コンスターチ・素精糖・豆乳・牛乳 くだもの・牛乳	ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり 麦茶	魚の照り焼き・かぼちゃひじき煮 魚・醤油・みりん・酒 かぼちゃ・ひじき・醤油・みりん・素精糖 ゆかりごはん・スープ
土	11 25	きつねうどん コロコロサラダ ゼリー	干しうどん・鶏ひき・油揚げ・にんじん・椎茸・キャベツ・長葱・青菜・醤油・酒・海水塩・かつおだし・昆布だし じゃがいも・にんじん・きゅうり・コーン・ハム(卵なし)・海水塩・米酢・なたね油 100%ストレートジュース・水・素精糖・アガー		ラスク・チーズ 食パン(卵なし) / プレーンボール(卵乳なし) マーガリン・素精糖 ーロチーズ くだもの・牛乳	< 今月のお知らせ > 今月は、さんまが登場します。骨付きの魚を食べる機会が減っていますが、旬の味を味わいたいと思います。幼児は自分で骨をとることに挑戦するので、おうちでもぜひ、骨付き魚の食べ方を教えてあげてください。	

* 幼児)エネルギー582kcal たんぱく質22.4g 脂質19.1g * 乳児)エネルギー450kcal たんぱく質17.4g 脂質14.4g

* 0才児クラスのみ 9時15分おやつの牛乳(豆乳)があります。* 3時のおやつの牛乳は豆乳入りです * 材料の関係で献立が変更になることもあります。