

2023年(令和5年)

11月 献立表

<栄養士>林 歩美・小蔵 麗奈

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 (水)	卵 井	卵・かまぼこ・油揚	胚芽米・麦・油・砂糖	人参・玉葱・青葱	牛 乳 カレースナック ジュース かぼちゃサブレ・ゼリー
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー・人参	
2日 16日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 せんべい ジュース ストロベリーケーキ
	鮭の竜田揚げ	鮭	片栗粉・砂糖・油	土生姜	
	のり和え さつまいものみそ汁	焼きのり みそ	さつまいも	もやし・人参・小松菜 玉葱・青葱	
17日 (金)	きのこのクリーム スパゲティ	ベーコン・牛乳・生クリーム 粉チーズ	スパゲティ・油	しめじ・えのき・玉葱・人参 コーン缶・ニンニク・ピーマン	牛 乳 クラッカー カルピス きなこウエハース
	りんごサラダ		油	キャベツ・人参・りんご	
4日 18日 (土)	ごはん(ふりかけ)		胚芽米・麦	しそ	ジュース せんべい
	山芋焼き	木綿豆腐	山芋・小麦粉・油	青葱	
	すまし汁		里芋	人参・生椎茸・ほうれん草	
6日 20日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 ゼリー ココアミルク さつまいも蒸しパン
	豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉・みそ	ごま油・砂糖・片栗粉	キャベツ・生椎茸・ピーマン	
	もやしのごま和え わかめスープ	ハム わかめ	ごま・ごま油・砂糖 じゃがいも	もやし・人参・ニラ チンゲン菜	
7日 21日 (火)	パ ン		食パン		ジュース クリームサンドせんべい 牛 乳 バナナ
	魚の若草揚げ	たら・卵・青のり	小麦粉・パン粉・油		
	茹野菜 白菜スープ	牛乳 ベーコン	マヨネーズ	キャベツ・胡瓜・人参 白菜・人参・コーン缶・ほうれん草	
8日 22日 (水)	きのこごはん	鶏肉	胚芽米	えのき・しめじ・生椎茸・人参	牛 乳 野菜スティック ジュース ビスケット・ラムネ
	大豆と昆布の煮物	大豆・昆布	砂糖	人参	
	麩のすまし汁	油揚	麩	玉葱・小松菜	
9日 (木)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦		牛 乳 ポテトスナック お 茶 焼き芋
	ふくさ焼き	卵・えび・木綿豆腐	油	人参・玉葱・生椎茸・ほうれん草	
	なめたけ和え 切干大根のみそ汁	鶏ササミ みそ		キャベツ・胡瓜・えのき 切干大根・人参・青葱	

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

<1日平均> エネルギー:535kcal たんぱく質:22.8g 脂質:15.7g



	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくなるもの	
10日 24日 (金)	カレーうどん	牛肉	うどん・じゃがいも・油 カレーウ	玉葱・人参・ほうれん草	牛 乳 のりあられ
	大根の和風サラダ チーズ	チーズ	ごま油	大根・胡瓜・人参	カルピス ひじきスティック
11日 25日 (土)	鮭ちりめんごはん 豚 汁	鮭・しらす干 豚肉・みそ	胚芽米・麦 じゃがいも	白菜・もやし・人参・青葱	ジュース せんべい
13日 27日 (月)	ごはん 牛肉の甘辛煮 竹輪の酢の物	牛肉・木綿豆腐 竹輪・わかめ	胚芽米・麦 砂糖・油 砂糖	玉葱・人参・生椎茸 胡瓜	牛 乳 ポテトスナック ココアミルク ふ菓子・せんべい
	14日 28日 (火)	パ ン ポテトグラタン シーチキンサラダ コンソメスープ	ベーコン・牛乳・チーズ ツナ缶	食パン じゃがいも・小麦粉・パン粉 油	パセリ キャベツ・胡瓜 人参・玉葱・生椎茸・ほうれん草
15日 (水)	弁 当 日				ジュース ラムネ
					牛 乳 フルーツ蒸しパン
29日 (水)	もみじごはん ひじきの炒め煮 肉団子のすまし汁	しらす干 ひじき 鶏ミンチ・豚ミンチ	胚芽米 油・砂糖 小麦粉	人参 生椎茸・人参 大根・しめじ・みつば	牛 乳 ゼリー ジュース 牛乳ビスケット
	30日 (木)	ごはん ぶりの照り焼き ちぐさ和え キャベツのみそ汁	ぶり 油揚 みそ	胚芽米・麦 砂糖	土生姜 もやし・人参・ほうれん草 キャベツ・玉葱・えのき・青葱

*** ふくさ焼き *** 11月9日(木)の献立から

《材料》 子ども1人分

卵	35g	えび	20
豆腐	20	玉葱	20
人参	15	生椎茸	10
ほうれん草	10	油	2
砂糖	0.5	しょうゆ	1
かつおだし	0.5	塩	0.1

【作り方】

- ① えびは一口大に切り酒をふっておく。豆腐は軽く水切りしてサイコロ状に切る。玉葱・人参・生椎茸はせん切りにする。ほうれん草は塩茹でし、小さく切る。かつおでしをとっておく。
- ② 鍋に油を熱し、人参・玉葱・生椎茸・えびの順に炒め、塩で下味をつけ冷ましておく。
- ③ ボールに卵を割りほぐし、②の具材・豆腐・ほうれん草を入れ、かつおだし・しょうゆ・砂糖で味付けする。
- ④ 鉄板に油をしき、③の材料を流し入れ、200℃で10～15分焼く。
- ⑤ 焼き上がったら食べやすい大きさにカットする。