

# 令和 5 年 11 月 献 立 表

## 愛隣こども園

| 日 曜 |   | 昼食                                                                                                              | 10時おやつ(乳児・低年齢児) | 3時おやつ      | 赤：血や肉になる                              | 黄：熱や力となる                                               | 緑：調子をととのえる                                                                             | ひとこと                                                                                   |          |
|-----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1   | 水 | もち麦入ごはん・麻婆豆腐・しらす和え・バナナ                                                                                          | ☆ふかし芋           | 牛乳・せんべい    | 木綿豆腐 ぶたひき肉 しらす干し 飛魚粉 節 普通牛乳           | さつまいも 八分づき米 もちむぎ てんさい糖 米油 片栗粉 いりごま せんべい                | 青ねぎ 乾しいたけ にんじん きゅうり りょくとうもやし 刻み昆布 バナナ                                                  | 定番メニューです                                                                               |          |
| 2   | 木 | もちきび入ごはん・おでん風煮・マカロニサラダ・みかん                                                                                      | りんご             | ☆きな粉豆腐団子   | 鶏もも 生揚げ 飛魚粉 節 シーチキン 鶏卵 豆乳 木綿豆腐 きな粉    | 八分づき米 もちきび てんさい糖 じゃがいも 板こんにゃく 片栗粉 マカロニ 米油 白玉粉 米粉       | りんご にんじん だいこん きゅうり 刻み昆布 みかん                                                            | きな粉を使ったおやつは人気です                                                                        |          |
| 6   | 月 | もち麦入ごはん・かじきの洋風あんかけ・イタリアンサラダ・豆腐とじゃが芋のみそ汁・りんご                                                                     | ☆ふかし芋           | 牛乳・せんべい    | めかじき プロセスチーズ 木綿豆腐 みそ 普通牛乳             | さつまいも 八分づき米 もちむぎ 片栗粉 米油 じゃがいも せんべい                     | トマトケチャップ キャベツ きゅうり にんじん コーン 刻み昆布 青ねぎ カットわかめ えのきたけ りんご                                  | かじきの洋風あんかけは、ケチャップとウスターソースなどで作ったあんをかけています。                                              |          |
| 7   | 火 | 肉うどん・納豆和え・バナナ                                                                                                   | みかん             | ☆さつま芋おにぎり  | 牛かた 納豆 しらす干し かつお節                     | ゆでうどん てんさい糖 八分づき米 もちごめ さつまいも もちきび                      | みかん にんじん 青ねぎ 乾しいたけ こまつな りょくとうもやし 刻み昆布 バナナ                                              | 人気の麺料理です                                                                               |          |
| 8   | 水 | もちきび入ごはん・厚揚げと野菜のそぼろ煮・拌三絲・みかん                                                                                    | ☆ふかし芋           | ☆チーズ蒸しパン   | 生揚げ ぶたひき肉 飛魚粉 節 鶏卵 プロセスチーズ 豆乳         | さつまいも 八分づき米 もちきび じゃがいも てんさい糖 片栗粉 はるさめ 米油 いりごま 米粉       | たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり 刻み昆布 みかん                                                         | 定番メニューです                                                                               |          |
| 9   | 木 |  あいりんカレー・きゅうりとジャコの酢の物・ゆで卵・パイン缶 | バナナ             | ヨーグルト      | 牛ひき肉 ぶたひき肉 みそ しらす干し ゆで卵 ヨーグルト         | 八分づき米 もちむぎ じゃがいも 米油 バター てんさい糖 米粉                       | バナナ たまねぎ にんじん かぼちゃorさつまいも じゃがいも だいこん ぶなしめじ しょうが カットトマト キャベツ カットわかめ きゅうり 刻み昆布 パインアップル缶詰 | 毎月の定番メニューです                                                                            |          |
| 10  | 金 | お 弁 当 の 日                                                                                                       |                 | りんご        | せんべい                                  | せんべい                                                   | りんご                                                                                    | お楽しみのお弁当の日です                                                                           |          |
| 13  | 月 |  ロールパン・さつま芋シチュー・春雨サラダ・ミックス缶    | りんご             | ☆かやくおにぎり   | 鶏もも 豆乳 シーチキン 油揚げ                      | ロールパン さつまいも 米油 バター 米粉 はるさめ てんさい糖 片栗粉 八分づき米 もちむぎ        | りんご たまねぎ にんじん エリンギ きゅうり 刻み昆布 みかん 缶詰 パインアップル缶詰 白桃缶 乾しいたけ 青ねぎ                            | さつま芋のシチューは新メニューです。豆乳スープに米粉でとろみをつけて作ります                                                 |          |
| 14  | 火 | もち麦入ごはん・すき焼き風煮・スパゲッティサラダ・バナナ                                                                                    | ☆ふかし芋           | ヨーグルト      | 牛かた 生揚げ 鶏むね 鶏卵 豆乳 ヨーグルト               | さつまいも 八分づき米 もちむぎ 米油 てんさい糖 こんにゃく ふ スパゲティ                | にんじん はくさい たまねぎ 青ねぎ 刻み昆布 きゅうり バナナ                                                       | 定番メニューです                                                                               |          |
| 15  | 水 | 誕 生 会                                                                                                           |                 | みかん        | りんごジュース・☆ケーキ                          | プロセスチーズ しらす干し 鶏ひき肉 木綿豆腐 みそ かつお節 鶏卵 豆乳                  | 八分づき米 じゃがいも 米油 もちむぎ 片栗粉 てんさい糖 米粉 全粒粉小麦粉                                                | みかん バセリ たまねぎ 青ねぎ こまつな にんじん りょくとうもやし 刻み昆布 ぶなしめじ えのきたけ まいたけだいこん パインアップル缶詰 りんごジュース(ストレート) | 定番メニューです |
| 16  | 木 | もちきび入ごはん・ささみのチーズ焼き・菜種和え・白菜と油揚げのみそ汁・りんご                                                                          | ☆ふかし芋           | 牛乳・せんべい    | 鶏ささ身 パルメザンチーズ 豆乳 鶏卵 飛魚粉 節 油揚げ みそ 普通牛乳 | さつまいも 八分づき米 もちきび パン粉 米油 てんさい糖 いりごま せんべい                | ブロッコリー にんじん きゅうり はくさい えのきたけ カットわかめ 青ねぎ りんご                                             | 菜種和えはブロッコリーや人参などの野菜と炒り卵を和えています。卵が入っているので食べやすいようです。                                     |          |
| 17  | 金 | もち麦入ごはん・鯖煮つけ・キャベツのごま酢和え・おさつスティック・みかん                                                                            | バナナ             | ☆きなことサンド   | さば みそ きな粉 豆乳                          | 八分づき米 もちむぎ てんさい糖 ごま さつまいも 米油 食パン(卵不使用)                 | バナナ しょうが キャベツ きゅうり カットわかめ にんじん 刻み昆布 みかん                                                | おさつスティックは新メニューです。拍子木切りしたさつまいもに、少量の塩とてんさい糖をまぶして焼きます                                     |          |
| 20  | 月 | 五目ラーメン・南瓜のごま和え・バナナ                                                                                              | ☆ふかし芋           | ☆牛肉ごぼうおにぎり | ぶたかた 鶏卵 牛もも                           | さつまいも 中華めん(卵不使用) ごま油 いりごま てんさい糖 八分づき米 もちむぎ             | にんじん コーン 青ねぎ りょくとうもやし カットわかめ かぼちゃ さやいんげん バナナ ごぼう しょうが                                  | 麺料理はだいたい月に2回あります                                                                       |          |
| 21  | 火 | もちきび入ごはん・鮭塩こうじ焼き・エノキ和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・ミックス缶                                                                        | りんご             | 牛乳・せんべい    | べにざけ 飛魚粉 節 木綿豆腐 みそ 普通牛乳               | 八分づき米 もちきび 塩こうじ てんさい糖 じゃがいも せんべい                       | りんご にんじん えのきたけ ほうれんそう はくさい 刻み昆布 青ねぎ カットわかめ みかん 缶詰 パインアップル缶詰 白桃缶                        | 定番メニューです                                                                               |          |
| 22  | 水 | もち麦入ごはん・肉じゃが・和風サラダ・みかん                                                                                          | バナナ             | ☆豆乳くずもち    | 牛かた シーチキン 豆乳 きな粉                      | 八分づき米 もちむぎ 米油 てんさい糖 じゃがいも こんにゃく いりごま 片栗粉               | バナナ にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん きゅうり カットわかめ みかん                                              | 定番メニューです                                                                               |          |
| 24  | 金 | もちきび入ごはん・白菜肉団子スープ・粉ふき芋のじゃこがらめ・バナナ                                                                               | みかん             | ヨーグルト      | ぶたひき肉 しらす干し 飛魚粉 節 ヨーグルト               | 八分づき米 もちきび はるさめ 片栗粉 じゃがいも てんさい糖                        | みかん たまねぎ はくさい にんじん ほうれんそう 乾しいたけ 刻み昆布 青ねぎ バナナ                                           | 定番メニューです                                                                               |          |
| 27  | 月 | もち麦入ごはん・千切り大根煮・マセドアンサラダ・りんご                                                                                     | みかん             | ☆バナナケーキ    | 鶏もも 油揚げ 飛魚粉 節 シーチキン プロセスチーズ 豆乳 鶏卵     | 八分づき米 もちむぎ 片栗粉 てんさい糖 じゃがいも 米油 米粉                       | みかん 切干しだいこん にんじん 乾しいたけ 刻み昆布 きゅうり コーン 缶詰粒 りんご バナナ                                       | 定番メニューです                                                                               |          |
| 28  | 火 | もちきび入ごはん・魚のもみじ焼き・ほうれん草ごま和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・パイン缶                                                                     | バナナ             | ヨーグルト      | かれい 豆乳 飛魚粉 節 木綿豆腐 みそ ヨーグルト            | 八分づき米 もちきび 米油 てんさい糖 パン粉 いりごま じゃがいも                     | バナナ にんじん ほうれんそう はくさい 刻み昆布 青ねぎ カットわかめ えのきたけ パインアップル缶詰                                   | 魚のもみじ焼きは、豆乳マヨネーズと刻んだ人参を混ぜたものをのせて焼きます。紅葉色になる今の季節の料理です                                   |          |
| 29  | 水 | もち麦入ごはん・炒り豆腐・春雨とツナの酢の物・みかん                                                                                      | りんご             | 牛乳・せんべい    | 木綿豆腐 ぶたひき肉 鶏ひき肉 シーチキン 普通牛乳            | 八分づき米 もちむぎ てんさい糖 片栗粉 はるさめ せんべい                         | りんご にんじん たまねぎ 乾しいたけ さやいんげん コーン きゅうり カットわかめ みかん                                         | 定番メニューです                                                                               |          |
| 30  | 木 | まるパン・チキンカツ・ボイルキャベツ・コーンポタージュ・バナナ                                                                                 | ☆ふかし芋           | ☆のりじゃこおにぎり | 鶏もも(皮なし) 豆乳 しらす干し                     | さつまいも まるパン(卵不使用) 米粉 全粒粉小麦粉 パン粉 米油 バター 八分づき米 もちむぎ てんさい糖 | キャベツ にんじん きゅうり 刻み昆布 たまねぎ にんじん コーン バセリ バナナ あおのり                                         | のりじゃこおにぎりは、甘辛くたいちりめんじゃこ青のりをごはんに混ぜておにぎりにします                                             |          |

### 10月 誕生会お楽しみ献立 (予定)

- ・じゃがたらごはん
- ・きのこ汁
- ・豆腐入り松風焼き
- ・パインアップル缶詰
- ・小松菜のおかか和え

### 《 かじきの洋風あんかけ 4人分》

- ・めかじき 4切〜お好みの量  
年少以上児1人分は1切 50gを使用  
(塩少々、酒をふっておく)

- ・片栗粉(まぶす用) 適量 ★

- ・ケチャップ 大さじ2
- ・ウスターソース 小さじ2
- ・水 大さじ2強
- ・みりん 小さじ1/3
- ・しょうゆ 小さじ1/4
- ・さとう ひとつまみ程度
- ・片栗粉(とろみ用) 小さじ1/2

- ① めかじきに片栗粉をまぶして、油で揚げる
- ② ★の調味料を鍋に入れ、弱火にかけて作る
- ③ ①の魚に②のたれをかけて出来上がり

※調味料は目安です。魚の切り身にもよりますので、ご家庭で調節してください