

# 令和6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 金	もち麦入ごはん・五目豆煮・キャベツのごま酢和え・バナナ	オレンジ	☆りんごジャムサンド	水煮大豆 鶏もも	八分づき米 もちむぎ 片栗粉 板こんにやく てんさい糖 いりごま 食パン(卵不使用)	オレンジ にんじん ごぼう 乾しいたけ こんぶ キャベツ きゅうり カットわかめ バナナ りんご レモン果汁	3時のおやつは手作りのりんごジャムを使ったサンドイッチです
5 火	もちきび入ごはん・白菜肉団子スープ・かぼちゃサラダ・りんご	☆ふかし芋	ヨーグルト	ぶたひき肉 鶏むね プロセスチーズ 豆乳 ヨーグルト	さつまいも 八分づき米 もちきび はるさめ 片栗粉 てんさい糖 米油	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 かぼちゃ きゅうり りんご	かぼちゃサラダにはチーズが入っています。甘いかぼちゃにチーズの塩味がよく合います
6 水	もち麦入ごはん・豆腐入り松風焼き・ほうれん草おかか和え・油揚げと大根のみそ汁・パイン缶	バナナ	牛乳・せんべい	鶏ひき肉 木綿豆腐 みそかつお節 油揚げ 普通牛乳	八分づき米 もちむぎ 片栗粉 てんさい糖 せんべい	バナナ たまねぎ 青ねぎ にんじん ほうれんそう はくさい だいこん カットわかめ ぶなしめじ パインアップル 缶詰	豆腐入り松風焼きは豆腐が入ることで、柔らかい食感になり食べやすいです
7 木	まるパン・照り焼きチキン・ポイルキャベツ・じゃがたまスープ・みかん	りんご	☆切干大根おにぎり	鶏もも 鶏卵	まるパン(卵不使用) 米油 じゃがいも 片栗粉 八分づき米 もちむぎ てんさい糖	りんごしょうがが キャベツ にんじん きゅうり 刻み昆布 たらこ ぶなしめじ たまねぎ みかん 切干しいたけ こんにゃく	3時のおやつのおにぎりは切干大根を煮たものを炊きたてごはんに入れて作ります
8 金	もちきび入ごはん・鯖煮つけ・マセドアンサラダ・バナナ	☆ふかし芋	☆かぼちゃの天ぷら	さば みそ 鶏ささ身 プロセスチーズ 豆乳	さつまいも 八分づき米 もちきび てんさい糖 じゃがいも 米油 米粉	しょうが にんじん きゅうり コーン バナナ かぼちゃ	鯖煮つけは人気メニューです
11 月	もち麦入ごはん・高野豆腐の卵とじ・しらす和え・りんご	☆ふかし芋	☆チーズ蒸しパン	凍り豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 しらす干し プロセスチーズ 豆乳	さつまいも 八分づき米 もちむぎ てんさい糖 片栗粉 いりごま 米粉 米油	にんじん たまねぎ 乾しいたけ きゅうり りょくとう やし りんご	チーズ蒸しパンは米粉を使って作っています
12 火	五目ラーメン・のり塩ポテト・バナナ	オレンジ	☆じゃこ青菜のおにぎり	ぶたかた 鶏卵 しらす干し	中華めん(卵不使用) ごま油 じゃがいも 米油 八分づき米 いりごま もちむぎ	オレンジ にんじん コーン 青ねぎ りょくとう やし カットわかめ あおのり バナナ こまつな	麺料理は人気です
13 水	もちきび入ごはん・鮭塩こうじ焼き・ほうれん草ごま和え・豆腐と南瓜のみそ汁・柿	りんご	牛乳・せんべい	さけ 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	八分づき米 もちむぎ 塩こうじ いりごま てんさい糖 せんべい	りんご にんじん ほうれんそう はくさい 青ねぎ かぼちゃ カットわかめ ぶなしめじ かき	鮭は塩こうじに漬けることで柔らかく、まろやかな食感になります
14 木	もち麦入ごはん・すき焼き風煮・スパゲッティサラダ・みかん	バナナ	ヨーグルト	牛かた 生揚げ 鶏ささ身 鶏卵 豆乳 ヨーグルト	八分づき米 もちむぎ 米油 てんさい糖 板こんにやく ふ、スパゲティ 片栗粉	バナナ にんじん はくさい たまねぎ 青ねぎ 刻み昆布 きゅうり みかん	スパゲティサラダは手作りの豆乳マヨネーズで味付けしています
15 金	誕生会	☆ふかし芋	りんごジュース・☆米粉のケーキ	プロセスチーズ しらす干し 牛ひき肉 ぶたひき肉 豆乳 水煮大豆 かつお節 鶏卵	さつまいも 八分づき米 じゃがいも 米油 もちむぎ 米粉 てんさい糖 片栗粉 パター 米粉	パセリ たまねぎ こまつな にんじん りょくとう やし 刻み昆布 にんじん コーン オレンジ りんごジュース (ストリート)	コーンポタージュは、コーンと豆乳で作っています。人気です
18 月	ロールパン・ポトフ・ほうれん草とツナのごま和え・バナナ	オレンジ	☆わかめおにぎり	鶏ひき肉 ぶたひき肉 シーチキン	ロールパン じゃがいも 片栗粉 いりごま てんさい糖 八分づき米 もちむぎ	オレンジ たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん 刻み昆布 ほうれんそう バナナ	肉団子が入ったポトフは人気です
19 火	【ちゅうりっぷ組・たんぽぽ組・もみじ組】 もちきび入ごはん・千切り大根煮・春雨サラダ・オレンジ	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	鶏もも 油揚げ シーチキン 豆乳 普通牛乳	さつまいも 八分づき米 もちむぎ 片栗粉 てんさい糖 はるさめ 米油 せんべい	切干しいたけ にんじん 乾しいたけ きゅうり オレンジ	煮物は人気です
20 水	もち麦入ごはん・赤魚のみそ漬け焼・菜種和え・豆腐とじゃが芋のみそ汁・ミックス缶	バナナ	☆大学芋	あかうお みそ 鶏卵 木綿豆腐	八分づき米 もちむぎ てんさい糖 いりごま 米油 じゃがいも さつまいも	バナナ ブロッコリー にんじん きゅうり 青ねぎ カットわかめ えのきたけ みかん 缶詰 パインアップル 缶詰 白桃缶	あかうおのみそ漬け焼きは新メニューです
21 木	あいらんカレー・きゅうりとジャコ酢の物・ゆで卵・りんご	☆ふかし芋	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	さつまいも 八分づき米 もちむぎ じゃがいも 米油 てんさい糖 米粉	たまねぎ にんじん だいこん かぼちゃ ぶなしめじ しょうが カットマト キャベツ カットわかめ きゅうり 刻み昆布 りんご	あいらんカレーは、スパイスを使った手作りカレーです
22 金	もちきび入ごはん・肉じゃが・マカロニサラダ・みかん	りんご	☆きな粉おはぎ	牛かた 鶏ささ身 鶏卵 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 板こんにやく マカロニ もち米	りんご にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり みかん	きな粉を使ったおやつは人気です
25 月	きつねうどん・ポテトサラダ・バナナ	りんご	☆ひじきおにぎり	油揚げ 鶏もも シーチキン 鶏卵 豆乳 ぶたひき肉	うどん てんさい糖 片栗粉 じゃがいも 米油 八分づき米 もちむぎ	りんご にんじん 青ねぎ 乾しいたけ きゅうり バナナ 乾ひじき	人気の麺料理です
26 火	もち麦入ごはん・筑前煮・拌三絲・りんご	オレンジ	☆焼きいも/☆ふかし芋	鶏もも 生揚げ 鶏卵	八分づき米 もちむぎ 片栗粉 てんさい糖 じゃがいも 板こんにやく はるさめ 米油 いりごま さつまいも	オレンジ にんじん 乾しいたけ ごぼう れんこん きゅうり 刻み昆布 りんご	拌三絲は春雨と千切りにした野菜、鶏糸卵が入った酢の物です。さっぱりとしておいしいです
27 水	もちきび入ごはん・麻婆豆腐・にしき和え・みかん	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	木綿豆腐 ぶたひき肉 鶏卵 鶏ささ身 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 ごま油 せんべい	青ねぎ 乾しいたけ にんじん キャベツ きゅうり 刻み昆布 みかん	にしき和えは野菜にいり卵が入った和えものです
28 木	もち麦入ごはん・白身魚のクリームコーン焼・エノキ和え・豆腐と南瓜のみそ汁・柿	バナナ	☆カリカリトースト	かたい 豆乳 木綿豆腐 みそ	八分づき米 もちむぎ 米油 てんさい糖 食パン(卵不使用) パター いりごま	バナナ コーン にんじん えのきたけ ほうれんそう はくさい 青ねぎ かぼちゃ カットわかめ ぶなしめじ かき	クリームコーン焼は白身魚にコーンをのせて焼きます。おいしいです
29 金	お 弁 当 の 日 【きく組・ゆり組・うめ組・さくら組 親子遠足】	オレンジ	ヨーグルト	ヨーグルト		オレンジ	お楽しみのお弁当の日です

## 《 ほうれん草とツナのごま和え 約4人分 》

- ・ほうれん草 1束
- ・キャベツ 1/6玉
- ・人参 1/2本
- ・ツナ 小1缶
- ・すりごま 大きじ2〜3くらい
- { ・しょうゆ 大きじ1.5〜2くらい
- ・さとう 小さじ2〜2.5くらい

- ① ほうれん草はよく洗ってから茹で、冷水で冷まし、水気を絞って食べやすい大きさに切ります。
- ② キャベツ、人参はそれぞれ千切りにし、茹で、冷まします。
- ③ 調味料を合わせておき、水気を絞った①と②とツナ、すりごまを入れて和えたら完成です。

☆☆☆ ごまの香ばしい風味とツナのkokも加わり、食べやすい1品です ☆☆☆

※調味料は目安の分量です。ご家庭で調整してください。

### 11月 誕生会お楽しみ献立(予定)

- ・じゃがたらごはん
- ・ハンバーグ
- ・小松菜おかか和え
- ・コーンポタージュ
- ・オレンジ