



令和5年 11月 献立表



勾金保育所

曜日	月	火	水	木	金	土
日付			1日	2日	3日	4日
献立名	※材料の仕入れ状況により変更になる場合があります。 ※ご飯がいらぬ日には日付を■で塗っています。		春雨の 鶏団子スープ 煮卵 手羽元煮	親子うどん 芋の天ぷら	文化の日	☆鶏ごぼうごはん わかめの味噌汁 漬物 牛乳
おやつ	※パスタ、カレー類のメニューの時にはスプーン フォークを持たせてください。		手作りドーナツ 牛乳	わんぱくもち 牛乳		果物 お菓子
主な材料	※手作りおやつは赤文字にしています。 ※新しいメニューには☆印を付けています。今月の果物→りんご みかん		鶏団子 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ 卵 手羽元 果物 ホットケーキ ミックス 牛乳	鶏肉 人参 玉ねぎ 小ネギ さつまい 卵 かまぼこ 果物 チーズ ちりめんじゃこ わかめふりかけ 牛乳		鶏肉 人参 玉ねぎ ごぼう 油揚げ 小ネギ わかめ 牛乳 果物 お菓子
日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日
献立名	マカロニグラタン 野菜サラダ 洋風スープ	☆魚のもみじ焼き おかか和え 厚揚げの味噌汁	納豆オムレツ 五目ひじき煮 豆腐のすまし汁	チキン南蛮 切り干し大根煮 中華スープ	鮭のちゃんちゃん焼 さつまいの甘煮 かきたま汁 味のり	焼きそば ウインナー 牛乳
おやつ	ホットケーキ 牛乳	マカロニスティック 牛乳	手作りラスク 牛乳	フライドポテト ☆ポテトパイ 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳	果物 お菓子
主な材料	人参 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり じゃが芋 バター 果物 ホットケーキ ミックス 牛乳	カレイ 人参 玉ねぎ 小松菜 ほうれん草 もやし ちくわ 小ネギ 厚揚げ 果物 コンソメ マカロニ 牛乳	納豆 人参 玉ねぎ じゃが芋 かまぼこ ごぼう 卵 高野豆腐 水煮大豆 小ネギ 果物 食パン 牛乳	鶏むね肉 卵 ごぼう らっきよ ちくわ 人参 きゅうり 水煮大豆 厚揚げ えのき 果物 さつまい 餃子皮牛乳	鮭 キャベツ 玉ねぎ 人参 さつまい 卵 小ネギ わかめ トマト 果物 お菓子 牛乳	豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 中華麺 ウインナー 牛乳 果物 お菓子
日付	13日	14日	15日	16日	17日	18日
献立名	クリームシチュー ほうれん草の ごま和え	〈クッキング〉 おにぎり 唐揚 ポテサラ きんぴら ミニトマト 温野菜	〈七五三〉 ポークピカタ ひじきサラダ 麩の味噌汁 金時豆煮	ちゃんぽん 鶏肝煮	☆鯖のごま味噌焼き 野菜の和え物 えのきのすまし汁	チャーハン 中華スープ 牛乳
おやつ	ジャムサンド 牛乳	チーズ蒸しパン 牛乳	ミルクもち 牛乳	黄粉おはぎ 牛乳	カップdeヤクルト お菓子	果物 お菓子
主な材料	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しめじ ほうれん草 小松菜 ごま ちくわ 果物 サンドイッチ 牛乳	鶏肉 人参 きゅうり コーン じゃが芋 ごぼう ごま 果物 蒸しパンミックス チーズ 牛乳	豚肉 人参 玉ねぎ きゅうり コーン 卵 シーチキン 小ネギ 麩 金時豆 果物 白玉粉 牛乳	豚肉 えび 人参 玉ねぎ キャベツ 生姜 コーン かまぼこ 果物 もち米 黄粉 牛乳	鯖 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 小松菜 ほうれん草 小ネギ えのき 卵 果物 お菓子	ハム 人参 玉ねぎ 卵 わかめ 牛乳 果物 お菓子
日付	20日	21日	22日	23日	24日	25日
献立名	南瓜カレー スパゲッティサラダ	魚のアンダレス 春雨の酢の物 コーンの中華スープ	〈誕生会〉 トンカツ ミニマト コールスロー コンソメスープ	勤労感謝の日	〈和食の日〉 筑前煮 焼魚(鮭) 豆腐の味噌汁	和風スパゲッティ ウインナー 牛乳
おやつ	☆芋ようかん 牛乳	海鮮チヂミ 牛乳	ケーキ 牛乳		マカロニ黄粉 牛乳	果物 お菓子
主な材料	鶏肉 人参 玉ねぎ 南瓜 しめじ きゅうり コーン シーチキン 果物 さつまい アガー 牛乳	赤魚 人参 きゅうり 春雨 キャベツ 卵 カニカマ 玉ねぎ えのき 果物 えび ニラ 牛乳	豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ コーン 卵 ミニマト 果物 ケーキ 牛乳		鶏肉 人参 ごぼう レンコン 高野豆腐 里芋 玉ねぎ 大根 小ネギ 豆腐 果物 マカロニ 黄粉 牛乳	ベーコン 人参 玉ねぎキャベツ しめじ ウインナー 牛乳 果物 お菓子
日付	27日	28日	29日	30日	<p>リンゴ</p> <p>昔話「シンデレラ」でもおなじみのリンゴ。時々、実の表面がてかてかとして見えることがありますか？ これは一体何でしょう。</p> <p>① つや出しワックス ② 防菌剤 ③ リンゴの自然な成分</p> <p>答えは③。リンゴの中からにじみ出る成分の働きで、表面がツヤツヤしてきます。食べると舌にはさみませんが、衛生面も考えて、表面を洗ってから食べるとよいでしょう。</p> <p>塩分排出を促すカリウム、骨や歯を作るカルシウム、便秘改善に効果のある食物繊維、そして不足しがちな鉄分も含まれています。鉄は、赤血球を作るのに不可欠で、ビタミンCと一緒にとると吸収しやすくなります。リンゴは鉄もビタミンも含まれている、優れた果物なのです。</p>	
献立名	コロケ 切昆布煮 味のり コーンスープ	豚汁 焼魚(鯖)	☆すき焼き風煮 煮卵 ちくわの磯部揚げ	魚のミンチ揚げ 拌三絲 さつまいの味噌汁		
おやつ	ソフルールレモン お菓子	焼きおにぎり 牛乳	プリン 牛乳	お好み焼き 牛乳		
主な材料	合挽 人参 玉ねぎ じゃが芋 かまぼこ ごぼう 水煮大豆 油揚げ 果物 お菓子	豚肉 人参 玉ねぎ 大根 白菜 ごぼう 里芋 小ネギ 果物 チーズ かつお節 ご飯 牛乳	牛肉 人参 長ネギ 焼き豆腐 玉ねぎ 玉ねぎ ちくわ 青のり 白菜 果物 お菓子 牛乳	魚ミンチ 人参 玉ねぎ ピーマン ごぼう 卵 きゅうり ハム 春雨 小ネギ さつまい 果物 キャベツ 牛乳		