

# 献立表 11月

2022/10/27 やまのうちほいくえん

乳児（ひよこ・あひる・あかぐみ）、幼児（もも・き・あおぐみ）

きんもくせい（ひよこ・あひる・あかぐみ）の香りや木々の色づき、日が沈むはやさなどから秋の深まりを感じます。畑では冬野菜の準備がすすみ、たくさん収穫ができ、みんなで食べられる日が今から楽しみです。この時期らしい日中の日差しをたっぷり浴び、たくさん身体を動かしている子どもたちの食欲は増しているようで嬉しいかぎりです。体調管理に気をつけて元気にすごしましょう。

	① 14・28	② 1・15・29	③ 2・16・30	④ ③・17	⑤ 4・18	⑥ 5・19
献立	プルコギ れんこんと しめじのマリネ 中華スープ ごはん	里芋の そばろあんかけ 大根、水菜、えのきの ポン酢和え みそ汁 ごはん	タラの コーンフレーク焼き 五目きんぴら すまし汁 ごはん	ポークカレー コールスローサラダ くだもの ごはん	鶏肉、大豆と大根の 煮物 水菜と桜えびの おかか和え すまし汁 ごはん	マーボー豆腐 大根のお浸し ごはん
材料	牛肉 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ にんにく、土生姜 しょうゆ、砂糖、酒 ゴマ油  れんこん しめじ 人参 豆苗 酢、砂糖、塩 オリーブ油  豆腐 わかめ 鶏ガラスープ、塩 ゴマ油	鶏ミンチ 里芋 人参 まいたけ ほうれん草 土生姜 片栗粉 酒、みりん しょうゆ、砂糖  大根 水菜 えのき 人参 ゆず 酒、しょうゆ  もやし 油あげ ねぎ 味噌	タラ 小麦粉 コーンフレーク 油、塩  ごぼう れんこん 人参 水煮大豆 三度豆 ごま 酒、みりん しょうゆ、砂糖  白菜 玉ねぎ 人参 酒、みりん しょうゆ、塩	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 バター 小麦粉 カレー粉 ヨーグルト スキムミルク チーズ 黒砂糖、ケチャップ 塩  キャベツ きゅうり 赤パプリカ コーン 酢、砂糖、塩 オリーブ油 みかんなど	鶏肉 水煮大豆 大根 れんこん 人参 三度豆 酒、みりん しょうゆ、砂糖  水菜 桜えび 黄パプリカ 花かつお しょうゆ  豆腐 ごぼう 人参 みつば 酒、みりん しょうゆ、塩	豚ミンチ 豆腐 ねぎ 鶏ガラスープ 赤味噌 しょうゆ 片栗粉  大根 小松菜 人参 わかめ しょうゆ
おやつ	大学芋、牛乳  さつま芋、砂糖 酢、油	卵サンド、牛乳  食パン、卵、じゃが芋 玉ねぎ、人参、塩 ケチャップ	たぬきうどん、お茶  うどん、油あげ、天かす 小松菜、片栗粉、昆布 砂糖、酒、みりん、塩 しょうゆ(うす口、濃口)	焼きもち風、牛乳  白玉粉、片栗粉 あんこ、水	アップルパイ、牛乳  パイシート、りんご バター、砂糖 プルーンorレーズン	おせんべい、くだもの など、お茶
	① 7・21	② 8・22	③ 9・23	④ 10・24	⑤ 11・25	⑥ 12・26
献立	松風焼き 白菜とほうれん草の 塩昆布和え すまし汁 ごはん	さばの味噌煮 小松菜とささみの 和えもの 具だくさんスープ ごはん	とんかつ 切り干しナポリタン みそ汁 ごはん	鶏てりやき 大豆サラダ かす汁 ごはん	秋鮭と白菜の かぼちゃシチュー 蒸し野菜とくだもの ごはん	きつねうどん 小松菜のしらす和え うどん
材料	鶏ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 青のり 片栗粉、酒、みりん 味噌  白菜 ほうれん草 人参 塩昆布  まいたけ ふ ねぎ 酒、みりん、塩 しょうゆ	さば 土生姜 味噌、酒、みりん しょうゆ、砂糖  小松菜 ささみ 人参 ゴマ 酢、しょうゆ、砂糖  かぶ かぶの葉 玉ねぎ 人参 エリンギ コンソメ、塩	豚ヒレ 小麦粉 パン粉 塩、油  切り干し大根 シーチキン 人参 玉ねぎ ピーマン コーン ケチャップ、砂糖 しょうゆ  キャベツ 人参 玉ねぎ 味噌	鶏肉 酒、みりん しょうゆ、砂糖  水煮大豆 高野豆腐 人参 さつま芋 酢、味噌、しょうゆ 塩、油  豚肉 大根 人参 ごぼう 板こんにゃく ねぎ 酒かす 白味噌、塩	秋鮭 白菜 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 バター 小麦粉 牛乳 スキムミルク チーズ 塩  ブロッコリー カリフラワー 黄パプリカ れんこん みかんorりんご 塩	うどん 油あげ 天かす ねぎ しょうゆ(うす口、濃口) 酒、みりん、砂糖 塩、昆布  小松菜 人参 しらす干し しょうゆ
おやつ	スイートポテト、牛乳  さつま芋、卵黄 バター、砂糖、牛乳 レーズン	ねぎ焼、牛乳  小麦粉、ねぎ、だし汁、塩 天かす、桜えび、青のり かつお粉 おこのみソース	炊き込みご飯の おにぎり、お茶  米、昆布、塩 鶏肉、ひじき、人参 さつま芋 うす口しょうゆ	食パンかりんとう 牛乳  食パン サラダ油 黒砂糖	きなこ豆腐ドーナツ 牛乳  米粉、豆腐、油 ベーキングパウダー 砂糖、きなこ	ビスケット、くだもの など、お茶

☆味の微調整のために、調味料は材料の欄に記載がなくても使用することがあります。