2023年11月献立表

保育所

昼食

日(曜日)	13・27 日(月)	14・28 日(火)	1・15・29 日(水)	2・16・30 日(木)	17 日(金)	4・18 日(土)
	和風ツナスパゲティ ちんげん菜と たまねぎのスープ	ごはん さばの塩焼き 小松菜の浸し かぼちゃと しめじのみそ汁	豚丼 ★ひじきと お揚げの炒め煮	ごはん 高野豆腐の含め煮 はくさいの おかか和え	ごはん さわらの煮付け ほうれんそうのごま和え じゃがいもと たまねぎのみそ汁	ごはん 牛肉の香り焼き とうふとわかめの すまし汁
材料	スパゲティ 30.0 45.0 たまねぎ 18.8 28.2 にんじん 6.8 9.7 ツナ油漬缶 20.0 30.0 えのきたけ 5.9 7.7 ピーマン 5.9 7.7 薄口しょうゆ 2.0 3.0 食塩 0.1 0.3 油 1.0 1.5 ちんげん菜 8.5 12.8 たまねぎ 14.1 18.8 スープの素 0.8 1.0 薄口しょうゆ 0.8 1.0 水 100 140	米 40.0 50.0 さば 40.0 50.0 食塩 0.1 0.2 小松菜 25.5 34.0 にんじん 6.8 9.7 花かつお 0.5 0.7 濃口しょうゆ 0.7 1.0 かぼちゃ 27.0 36.0 しめじ 6.3 9.0 みそ 5.0 7.0 だしかつお 2.0 3.0 水 100 140	米 40.0 50.0 豚肉 30.0 40.0 キャベツ 21.3 25.5 たまねぎ 14.1 18.8 にんじん 9.7 14.6 油 1.0 1.5 砂糖 2.5 3.5 濃口しょうゆ 4.0 5.0 だしかつお 1.5 2.0 水 0.0 0.0 片栗粉 0.7 1.0 ひじき 2.5 3.5 油揚げ 7.0 10.0 にんじん 6.8 9.7 油 1.5 2.5 砂糖 1.5 2.5 濃口しょうゆ 3.0 4.0 だしかつお 0.5 0.7 水 0.0 0.0	米 40.0 50.0 鶏肉(細切れ) 30.0 35.0 高野豆腐 6.0 8.0 青ねぎ 1.9 2.8 たまねぎ 28.2 37.6 にんじん 9.7 14.6 糸こんにゃく 15.0 20.0 だしかつお 1.5 2.0 砂糖 3.0 4.0 薄口しょうゆ 4.5 6.0 水 0.0 0.0 はくさい 28.2 37.6 にんじん 6.8 9.7 花かつお 0.5 0.7 薄口しょうゆ 0.7 1.0	米 40.0 50.0 さわら 40.0 50.0 砂糖 1.5 2.0 濃口しょうゆ 2.0 3.0 水 0.0 0.0 ほうれんそう 27.0 36.0 にんじん 6.8 9.7 白ごま 1.2 1.5 濃口しょうゆ 0.7 1.0 じゃがいも 27.0 36.0 たまねぎ 9.4 14.1 みそ 5.0 7.0 だしかつお 2.0 3.0 水 100 140	米 40.0 50.0 牛肉 30.0 35.0 じゃがいも 27.0 36.0 たまねぎ 32.9 42.3 ピーマン 6.8 8.5 にんじん 14.6 19.4 にんにく 0.1 0.2 しょうが 0.1 0.2 濃口しょうゆ 3.0 4.0 みりん 1.5 2.0 油 1.5 2.0 とうふ 30.0 40.0 干わかめ 0.2 0.3 薄口しょうゆ 3.0 4.0 だしこんぶ 0.8 1.0 だしかつお 1.0 1.5 水 100 140

＜もうひとくち！メモ＞
秋の味覚の１つ、れんこん。れんこんの特徴的なあの穴は、どうして開いているのかご存じですか？
それは、呼吸をするため。れんこんが育つのは、水に囲まれた泥の中なので、うまく息ができません。れんこんの穴は、水の上の葉っぱまでつながっているので、空気を地下まで取り込めるのです。

おやつ

日(曜日)	13・27 日(月)	14・28 日(火)	1・15・29 日(水)	2・16・30 日(木)	17 日(金)	4・18 日(土)
	牛乳 焼きおにぎり	お茶 くだもの	牛乳 きなこ蒸しパン	牛乳 おさつパンケーキ	牛乳 お好み焼き	牛乳 ポップコーン
材料	牛乳 100 120 米 25.0 30.0 みりん 0.8 1.0 濃口しょうゆ 0.8 1.0	お茶 みかん 80.0 80.0 28日(火) 牛乳 100 120 みかん 80.0 80.0	牛乳 100 120 小麦粉 20.0 20.0 きな粉 3.0 3.0 ベーキングパウダー 1.0 1.0 砂糖 7.0 7.0 水 20.0 20.0	牛乳 100 120 さつまいも 22.5 27.0 砂糖 3.0 5.0 油 0.5 0.8 豆乳 14.0 17.0 米粉(上新粉) 8.0 10.0 ベーキングパウダー 0.3 0.5 油 0.7 1.0	牛乳 100 120 小麦粉 20.0 20.0 水 20.0 20.0 食塩 0.0 0.0 卵 5.1 5.1 豚肉 15.0 15.0 キャベツ 21.3 21.3 ながいも 4.5 4.5 青のり 0.2 0.2 花かつお 0.2 0.2 油 1.0 1.0 トンカツソース 10.0 10.0	牛乳 100 120 とうもろこし(玄穀) 5.0 8.0 油 1.0 1.5 食塩 0.0 0.0

〇みんな一緒やDayは、食物アレルギーに配慮し、牛乳のかわりにお茶を提供します。

昼食

日(曜日)	6・20 日(月)	7・21 日(火)	8・22 日(水)	9 日(木)	10・24 日(金)	11・25 日(土)
	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーと コーンのサラダ かぶとにんじんの スープ	ごはん 豚肉と野菜の ソース炒め だいこんと わかめのみそ汁	パン クリームシチュー キャベツのサラダ	ごはん 牛肉と ブロッコリーの炒物 はくさいと とうふのみそ汁	ごはん さけのごまみそ焼き ★れんこんのきんぴら 小松菜と ふのすまし汁	きつねうどん ほうれんそうと もやしのナムル
材料	米 40.0 50.0 鶏肉 50.0 60.0 食塩 0.1 0.2 カレー粉 0.3 0.4 ヨーグルト(無糖) 8.0 10.0 濃口しょうゆ 0.4 0.5 ケチャップ 0.4 0.5 ブロッコリー 20.0 25.0 コーン缶 7.0 10.0 油 3.0 3.5 酢 2.0 2.5 食塩 0.1 0.1 砂糖 0.4 0.5 かぶ 18.2 27.3 にんじん 11.6 14.6 スープの素 0.8 1.0 薄口しょうゆ 0.8 1.0 水 100 140	米 40.0 50.0 豚肉 30.0 40.0 たまねぎ 28.2 37.6 キャベツ 25.5 34.0 にんじん 14.6 19.4 もやし 14.9 19.8 油 2.0 3.0 ウスターソース 2.0 3.0 食塩 0.0 0.0 だいこん 18.0 27.0 干わかめ 0.2 0.3 みそ 5.0 7.0 だしかつお 2.0 3.0 水 100 140	パン 40.0 60.0 鶏肉(細切れ) 30.0 35.0 じゃがいも 40.5 54.0 たまねぎ 37.6 47.0 にんじん 14.6 19.4 油 0.8 1.0 バター 1.5 2.0 スープの素 1.0 1.5 水 60.0 90.0 食塩 0.2 0.3 牛乳 50.0 70.0 米粉 3.0 5.0 キャベツ 25.5 34.0 にんじん 6.8 9.7 油 3.0 3.5 酢 2.0 2.5 食塩 0.1 0.1 砂糖 0.4 0.5	米 40.0 50.0 牛肉 25.0 30.0 酒 0.4 0.5 濃口しょうゆ 0.4 0.5 えのきたけ 8.5 12.8 ブロッコリー 20.0 25.0 にんじん 14.6 19.4 たまねぎ 23.5 28.2 油 2.0 3.0 薄口しょうゆ 1.5 2.0 スープの素 0.6 0.9 水 40.0 60.0 片栗粉 2.0 3.0 はくさい 14.1 18.8 とうふ 30.0 40.0 みそ 5.0 7.0 だしかつお 2.0 3.0 水 100 140	米 40.0 50.0 生さけ 40.0 50.0 濃口しょうゆ 0.6 0.8 砂糖 1.0 1.3 みそ 1.0 1.3 みりん 0.6 0.8 白ごま 1.0 1.3 れんこん 8.0 12.0 にんじん 6.8 9.7 糸こんにゃく 7.0 10.0 油 1.0 1.6 砂糖 0.8 1.2 濃口しょうゆ 1.0 1.6 小松菜 12.8 17.0 焼ふ 2.0 3.0 薄口しょうゆ 3.0 4.0 だしこんぶ 0.8 1.0 だしかつお 1.0 1.5 水 100 140	ゆでうどん 100 150 油揚げ 15.0 20.0 砂糖 1.0 1.5 薄口しょうゆ 0.8 1.2 だしかつお 0.4 0.7 水 25.0 35.0 にんじん 6.8 9.7 青ねぎ 1.9 2.8 薄口しょうゆ 6.0 8.0 だしかつお 1.5 2.0 だしこんぶ 0.8 1.0 水 140 180 ほうれんそう 18.0 27.0 もやし 14.9 19.8 酢 0.8 1.2 砂糖 0.5 0.8 濃口しょうゆ 1.0 1.5 ごま油 0.5 0.8

おやつ

日(曜日)	6・20 日(月)	7・21 日(火)	8・22 日(水)	9 日(木)	10・24 日(金)	11・25 日(土)
	牛乳 大学芋	牛乳 黒糖もちもちパン	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 クッキー	牛乳 くだもの	牛乳 じゃがいもの オーブン焼き
材料	牛乳 100 120 さつまいも 63.0 76.5 砂糖 8.0 10.0 薄口しょうゆ 0.8 1.0 水 5.5 7.0 酢 0.8 1.0 揚げ油 2.0 2.6	牛乳 100 120 白玉粉 18.0 20.0 黒砂糖 3.0 4.0 水 15.0 18.0 油 1.5 2.0	牛乳 100 120 米 25.0 30.0 ゆかり粉 0.2 0.3	牛乳 100 120 小麦粉 12.0 15.0 ベーキングパウダー 0.6 0.7 バター 5.0 6.0 卵 4.3 5.1 砂糖 5.0 6.0	牛乳 100 120 りんご 68.0 85.0	牛乳 100 120 じゃがいも 54.0 63.0 ケチャップ 2.0 2.5 マヨドレ 1.5 2.0

＊重量は可食量(食品のうち食べられる部分の量)で示しています。
＊少量、適量の場合に、「0. 0」と示しています。(食塩、水など)

〇今月のおばんざいは、「ひじきとお揚げの炒め煮」「れんこんのきんぴら」です。