

2024年11月献立表

保育所

日(曜日)	11・25日(月)	12・26日(火)	13・27日(水)	14・28日(木)	1・15・29日(金)	2・16・30日(土)	日(曜日)	18日(月)	5・19日(火)	6・20日(水)	7・21日(木)	8・22日(金)	9日(土)		
昼食	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 ちんげん菜と しめじのみそ汁	ごはん さけの照り焼き 小松菜の浸し さつまいもと えのきたけのみそ汁	パン クリームシチュー キャベツと コーンのサラダ	ごはん 豚肉と ブロッコリーの炒物 とうふと だいこんのみそ汁	ごはん ★筑前煮 はくさいと 油揚げのみそ汁	みそうどん 小松菜のナムル	昼食	ごはん さわらのみそ煮 柿なます ほうれんそうと とうふのすまし汁	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ かぶとキャベツの スープ	ごはん 牛肉の香り焼き たまねぎと わかめのみそ汁	ツナケチャップ スパゲティ はくさいと にんじんのスープ	ごはん 魚のパン粉焼き ちんげん菜のごま和え だいこんと 油揚げのみそ汁	豚丼 ふとわかめのみそ汁		
	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児		材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児
	米	40.0 50.0	米	40.0 50.0	パン	40.0 60.0		米	40.0 50.0	米	40.0 50.0	米	40.0 50.0	米	40.0 50.0
	高野豆腐	10.0 12.0	生さけ	40.0 50.0	鶏肉(細切れ)	30.0 35.0		豚肉	25.0 30.0	鶏肉(細切れ)	30.0 35.0	牛肉	30.0 35.0	白身魚	40.0 50.0
	鶏ミンチ	15.0 20.0	濃口しょうゆ	0.5 0.6	じゃがいも	40.5 54.0		酒	0.4 0.5	じゃがいも	27.0 31.5	じゃがいも	27.0 36.0	食塩	0.1 0.1
	たまねぎ	18.8 23.5	酒	0.5 0.6	たまねぎ	37.6 47.0		濃口しょうゆ	0.4 0.5	にんじん	14.6 19.4	たまねぎ	32.9 42.3	マヨネーズ	4.0 5.0
	にんじん	9.7 14.6	砂糖	0.7 0.9	にんじん	14.6 19.4		ブロッコリー	20.0 25.0	れんこん	8.0 12.0	ピーマン	6.8 8.5	パン粉	2.0 3.0
	青ねぎ	1.9 2.8	濃口しょうゆ	1.5 1.8	油	0.8 1.0		にんじん	14.6 19.4	ごぼう	6.3 9.0	にんじん	14.6 19.4	油	1.0 1.5
	しょうが	0.1 0.2	みりん	1.5 1.8	バター	1.5 2.0		たまねぎ	23.5 28.2	三度豆	4.8 6.8	にんにく	0.1 0.2	ちんげん菜	25.5 34.0
	油	0.6 0.8	油	2.0 2.5	水	60.0 90.0		油	2.0 3.0	糸こんにゃく	10.0 15.0	しょうが	0.1 0.2	にんじん	6.8 9.7
だしかつお	1.5 2.0	小松菜	25.5 34.0	スープの素	1.0 1.5	濃口しょうゆ	1.5 2.0	油	1.5 2.0	ケチャップ	10.0 15.0	白ごま	1.2 1.5		
砂糖	3.0 4.0	にんじん	6.8 9.7	牛乳	50.0 70.0	スープの素	0.7 1.0	砂糖	2.0 3.0	食塩	0.0 0.0	濃口しょうゆ	0.7 1.0		
薄口しょうゆ	4.5 6.0	花かつお	0.5 0.7	米粉	3.0 5.0	水	40.0 60.0	濃口しょうゆ	3.0 4.0	はくさい	14.1 18.8	だいこん	22.5 27.0		
水	0.0 0.0	濃口しょうゆ	0.7 1.0	食塩	0.2 0.3	片栗粉	2.0 3.0	薄口しょうゆ	2.0 3.0	にんじん	11.6 14.6	油揚げ	7.0 10.0		
片栗粉	1.3 1.6	濃口しょうゆ	0.7 1.0	キャベツ	21.3 29.8	とうふ	30.0 40.0	だしかつお	1.5 2.0	スープの素	0.8 1.0	みそ	5.0 7.0		
ちんげん菜	12.8 17.0	さつまいも	18.0 27.0	コーン缶	7.0 10.0	だいこん	18.0 27.0	水	0.0 0.0	たまねぎ	14.1 18.8	だしかつお	2.0 3.0		
しめじ	6.3 9.0	えのきたけ	5.9 8.5	油	3.0 3.5	青ねぎ	1.4 1.9	はくさい	18.8 28.2	干わかめ	0.2 0.3	水	100 140		
みそ	5.0 7.0	みそ	5.0 7.0	酢	2.0 2.5	みそ	5.0 7.0	油揚げ	7.0 10.0	みそ	5.0 7.0	みそ	5.0 7.0		
だしかつお	2.0 3.0	だしかつお	2.0 3.0	食塩	0.1 0.1	だしかつお	2.0 3.0	みそ	5.0 7.0	みそ	5.0 7.0	みそ	5.0 7.0		
水	100 140	水	100 140	砂糖	0.4 0.5	水	100 140	だしかつお	2.0 3.0	水	100 140	水	100 140		

<もうひとつ!メモ>
 食物繊維が豊富でおなかの調子を整えてくれるごぼう。他の国では、食用ではなくお薬として利用されることが多く、ごぼうを野菜として食べるのは日本独自の食習慣だそうです。調理室から漂う香りを感じ、しっかり噛みしめて食べてみてくださいね。

* 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)

日(曜日)	牛乳 ちんびん			お茶 くだもの			牛乳 りんごパンケーキ			牛乳 大学芋			牛乳 きなこちんすこう			牛乳 おかかおにぎり			日(曜日)	牛乳 お好み焼き			牛乳 くだもの			牛乳 ココア蒸しパン			牛乳 塩おにぎり			牛乳 さつまいものレモン煮			牛乳 ポップコーン		
	材料	乳児	幼児	材料	乳児	幼児	材料	乳児	幼児	材料	乳児	幼児	材料	乳児	幼児	材料	乳児	幼児		材料	乳児	幼児	材料	乳児	幼児	材料	乳児	幼児	材料	乳児	幼児	材料	乳児	幼児			
おやつ	牛乳	100	120	お茶			牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	
	小麦粉	15.0	15.0	みかん	80.0	80.0	りんご	10.2	12.8	さつまいも	63.0	76.5	小麦粉	12.0	12.0	米	25.0	30.0	小麦粉	20.0	20.0	りんご	68.0	85.0	小麦粉	20.0	20.0	米	25.0	30.0	さつまいも	54.0	63.0	とうもろこし(玄穀)	5.0	8.0	
	ベーキングパウダー	0.5	0.5				砂糖	3.0	5.0	砂糖	8.0	10.0	きな粉	2.0	2.0	花かつお	0.2	0.3	水	20.0	20.0				ベーキングパウダー	1.0	1.0	食塩	0.1	0.1	砂糖	4.0	5.0	油	1.0	1.5	
	黒砂糖	7.0	7.0				豆乳	12.0	15.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	砂糖	6.0	6.0	濃口しょうゆ	0.5	0.7	卵	5.1	5.1	食塩	0.0	0.0	砂糖	7.0	7.0	水	4.0	5.0	レモン果汁	4.0	5.0	食塩	0.0	0.0	
	水	22.0	22.0	26日(火)			米粉(上新粉)	8.0	10.0	水	5.5	7.0	油	6.0	6.0	水	18.0	18.0	豚肉	15.0	15.0	ココア(ビュアココア)	0.5	0.5	水	18.0	18.0	水	50.0	60.0	水	50.0	60.0				
	油	0.3	0.3	牛乳 くだもの	100	120	ベーキングパウダー	0.3	0.5	酢	0.8	1.0	揚げ油	2.0	2.6	油	1.0	1.0	キャベツ	21.3	21.3				油	1.0	1.0										
																			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																	

○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。

★今月のおばんざいは、「筑前煮」です。