

2023年 11月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児 熱量:621kcal 蛋白質:25.2g 脂質:17.7g

3歳未満児 熱量:476kcal 蛋白質:19.2g 脂質:12.9g

羽村たつの子保育園

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 13 27	ごはん 五分米	味噌汁 なめこ、豆腐 人参、長ねぎ 味噌、だし	鯖の幽庵焼き 鯖、柚子、みりん、正、酒	切り干し大根煮 切り干し大根、鶏ひき肉、しめじ 人参、小松菜、酒、正、塩、砂、油	カレーピラフボール 五分米、玉ねぎ、人参、コーン 豚肉、にんにく、カレー粉、塩、油	
				ブロッコリー・人参S	ごぼうS	
火 14 28	ごはん 五分米	味噌汁 チンゲン菜、もやし 人参、にら 油、味噌、だし	鶏肉と根菜の甘酢あんかけ 鶏肉、蓮根、玉ねぎ、さつまい 芋、酢、塩、砂、片、揚げ油	しらす和え 白菜、人参、小松菜 しらす、正 里芋の麦みそ田楽・ごぼうS	かぼちゃ蒸しパン 小麦粉、かぼちゃ BP、砂、牛乳、黒ごま	14日4園交流
					大根S	
水 1 15 29	赤米ごはん 白米、赤米	味噌汁 かぶ、油揚げ 人参、あさつき 味噌、だし	すき煮 豚肉、豆腐、春菊、白菜、こんにゃく 椎茸、長ねぎ、酒、正、砂、油	ごま味噌和え 小松菜、キャベツ、人参 白すりごま、味噌、砂	ピザスコーン 小麦粉、粉チーズ BP、砂、バター、牛乳	29日ほうれん草スコーン 小麦粉、ほうれん草 砂、BP、バター、牛乳
			29日筑前煮	人参煮・大根S	ごぼうS	ごぼうS
木 2 16 30	ごはん 五分米	味噌汁 じゃが芋、玉ねぎ 人参、わかめ 味噌、だし	鮭フライ 鮭、小麦粉、パン粉、塩、揚げ油	豆乳和え かぼちゃ、人参、ブロッコリー 豆乳、油、酢、砂、塩	16日うさぎ遠足 じゃこおにぎり・きぬかつぎ	30日菊花おにぎり 白米、菊の花、しらす 小松菜、酢、塩、正
	30日きのこごはん 五分米、しめじ、えのき、舞茸		30日たらのフライ たら、小麦粉、パン粉、塩、揚げ油	大根煮・ごぼうS	ごぼうS	
金 17	ごはん 五分米	鶏ごぼう汁 鶏肉、ごぼう 人参、長ねぎ 塩、正、だし	ししゃも焼き(0.1歳ムキカレイ) ししゃも	磯辺和え 小松菜、キャベツ、人参 刻み海苔、正	おこわおにぎり 白米、もち米 かぼちゃ、小豆、塩	17日つぼめ紙すき
				さつまい芋煮・人参S	ごぼうS	
土 4 18	鶏丼 五分米、鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ あさつき、海苔、塩、正、油、片	味噌汁 大根、人参、油揚げ 長ねぎ、味噌、だし	和え物 小松菜、人参 かつお節、正	わかめおにぎり 白米、わかめ、塩 白ごま		
			ローストポテト・人参S	大根S		
月 6 20	ごはん 五分米	味噌汁 車麩、しめじ 大根、あさつき 味噌、だし	白菜のかさね蒸し 豚ひき肉、白菜、豆腐、玉ねぎ パン粉、酒、塩、正、片、油	じゃこ和え 小松菜、キャベツ、人参 長ねぎ、ちりめんじゃこ、ごま油、正	鮭おにぎり 五分米、鮭 正、白ごま	6日ひよこ、りす、めだか遠足
				蓮根煮・人参S	大根S	
火 7 21	ごはん 五分米	味噌汁 ほうれん草、えのき 人参、高野豆腐 味噌、だし	鱈の塩焼き(大根おろし) 鱈、塩、大根、正	ひじき煮 ひじき、人参、干し椎茸、小松菜 砂、正、塩、油	りんご春巻き りんご、春巻きの皮 砂、レモン汁、揚げ油	21日誕生日ケーキ 小麦粉、砂、BP バター、牛乳
				かぶ煮・人参S	大根S	
水 8 22	8日おにぎり 五分米、海苔、塩	豚汁 豚肉、大根、人参 豆腐、ごぼう、里芋	8日から揚げ 鶏肉、酒、正、塩、片、揚げ油	8日ブロッコリー 22日もやし和え	8日秋祭りさつま芋ドーナツ さつま芋、小麦粉、片、BP	22日人参おにぎり 白米、人参 正、塩
	22日納豆ごはん 五分米、納豆、かつお節、正	味噌汁 長ねぎ、油、味噌、だし	22日ごぼうの肉巻き 豚肉、ごぼう、酒、塩、正、砂、片、油	ローストポテト・人参S	大根S	
木 9	ごはん 五分米	味噌汁 かぼちゃ、玉ねぎ 小松菜 味噌、だし	ぶりのごま揚げ 鯛、生姜、にんにく、白ごま 黒ごま、酒、正、片、揚げ油	海苔和え チンゲン菜、キャベツ、人参 海苔、正、ごま油	いなりずし 五分米、油揚げ、白ごま 砂、正、だし	
				ごぼう煮・人参S	大根S	
金 10 24	ごはん 五分米	吸い物 わかめ、長ねぎ 大根、人参 塩、正、だし	麻婆豆腐 豚ひき肉、豆腐、長ねぎ、人参 ピーマン、にんにく、生姜 酒、正、味噌、砂、片、ごま油	ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー、人参、玉ねぎ かつお節、正	ヨーグルトパン 小麦粉、ヨーグルト、砂 油、BP	
				かぼちゃ煮・大根S	小魚	
土 11 25	あんかけうどん 乾麺、豚肉、白菜、人参、玉ねぎ 長ねぎ、えのき、ごま油、塩、だし、片		和え物 小松菜、人参 かつお節、正	茶飯おにぎり 白米、酒、正、塩		
			粉ぶき芋・人参S	大根S		

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

裏には朝おやつの献立も載せています。
レシピや給食の説明など書いてあるので
ご覧ください。



和食を大切
にした給食
です。

☆BPは、ベーキングパウダー



11月朝おやつ

月	火	水	木	金	土
		1. さつま芋 小魚	2. かぼちゃ 小魚		4. フルーン
6. かぼちゃ 小魚	7. さつま芋 小魚	8. かぼちゃ 小魚	9. ジャが芋 小魚	10. さつま芋 小魚	11. フルーン
13. かぼちゃ 小魚	14. ジャが芋 小魚	15. さつま芋 小魚	16. かぼちゃ 小魚	17. ジャが芋 小魚	18. フルーン
20. かぼちゃ 小魚	21. さつま芋 小魚	22. かぼちゃ 小魚		24. フルーン 小魚	25. フルーン
27. かぼちゃ 小魚	28. ジャが芋 小魚	29. さつま芋 小魚	30. かぼちゃ 小魚		

きぬかつぎ

きぬかつぎとは、里芋の粉芋を皮付きのまま茹でたり、蒸したりしたもので、切り込みを入れた皮を剥いて食べる秋の料理です。

里芋の1/3程度の所を包丁でぐるりと切れ目を入れてから蒸し、蒸しあがった里芋の皮をつまむとすると簡単に剥く事ができます。

里芋を皮ごと食べる事なかなかないのと、ぬるぬるとした小さい小芋で剥きずらいですが、みんな一生懸命剥いています。

シンプルですが、素材の味が味わえて、見た目もかわいくおしゃれ料理になります。

そのまま食べたり、塩や、味噌だれを作って付けて食べても美味しいです。

