



11月献立表



平成30年11月発行
長沢保育園

11月24日は和食の日です

海や山があり、豊かな四季のある日本は、お米と共に旬な食材をいただく和食の文化が寝付いています。11月24日は「いいにほんしょく」という語呂に合わせ、「和食の日」と制定されています。は実りが多く、日本の四季の恵みをより感じられる季節です。この機会に、和食の文化や大切さをお子さんと再確認するきっかけにしてはいかがでしょうか。いただきます ごちそうさま参照

新米がおいしい季節です

秋は新米がお店に並び季節です。和食に欠かせないお米が「新米」とよばれるのは、その年の12月31日までです。新米は、軟らかく、水分が多いのが特徴です。研ぐときは力を入れず、すすぐように気をつけながらおこなしましょう。水加減は通常よりやや少なめで炊くのがコツです。秋の魚や野菜をおかず、新米を味わいましょう。いただきます ごちそうさま参照

	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金) お魚教室	10日(土)
	きのこスパゲティ スパゲティ、しめじ、椎茸、えのき、ベーコン、玉葱、人参、あさり水煮、油、酒、醤油、塩、こしょう 菜果サラダ きゃべつ、きゅうり、りんご、レズン、人参、酢、砂糖、醤油 豆乳スープ 豆乳、大根、コーン、さつま芋、パセリ、塩、コンソメ オレンジ	ご飯 魚のカレー煮 サバ、カレールー、酒、玉葱、人参、ピーマン、砂糖、醤油 四色和え きゃべつ、人参、小松菜、しらす干し、醤油 厚揚げの味噌汁 厚揚げ、玉葱、大根、しめじ、葱、いりこ、味噌	ご飯 肉じゃが 牛肉、じゃが芋、玉葱、人参、しらたき、グリーンピース、油、酒、砂糖、醤油 納豆和え 納豆、きゃべつ、人参、ほうれん草、しらす干し、刻み海苔、醤油 小松菜の味噌汁 小松菜、玉葱、人参、いりこ、味噌	ご飯 揚げ出し豆腐 豆腐、片栗粉、油、かつお節、醤油、みりん、ほうれん草 南瓜の煮物 南瓜、人参、砂糖、醤油 もやしの味噌汁 もやし、玉葱、人参、えのき、葱、いりこ、味噌	ご飯 魚の塩焼き サケ、塩、きゃべつ 金平ごぼう ごぼう、人参、油揚げ、油、砂糖、醤油、こま、ごま油 貝だくさん味噌汁 さつま芋、玉葱、人参、白菜、しめじ、葱、いりこ、味噌 みかん	文化の日
おやつ	わかめおにぎり 牛乳 わかめふりかけ、米、押し麦	じゃが芋もち 牛乳 じゃが芋、片栗粉、油、砂糖、醤油、海苔	●豆腐ブラウニー 牛乳 豆腐、ミックス粉、砂糖、牛乳、純ココア、油	チーズトースト 牛乳 食パン、粉チーズ、マーガリン、グラニュー糖	マカロニ安倍川(黒蜜かけ) マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖 牛乳	ピラフ 米、鶏肉、玉葱、人参、パセリ、コーン、油、酒、コンソメ、塩、マーガリン ミルクスープ 牛乳、玉葱、さつま芋、人参、パセリ、塩、コンソメ バナナ菓子 牛乳
	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
	わかめうどん わかめ、うどん、鶏肉、玉葱、人参、油、酒、いりこ、塩、醤油、みりん きゃべつのごま和え きゃべつ、人参、小松菜、ごま、醤油 いかと里芋の煮物 イカ、里芋、人参、れんこん、こんにゃく、油、酒、砂糖、醤油 オレンジ	ご飯 魚のピカタ アジ、小麦粉、卵、葱、粉チーズ、塩、ごぼう、醤油、みりん ポパイサラダ ほうれん草、人参、もやし、コーン、マヨネーズ、醤油 オニオンスープ 玉葱、えのき、じゃが芋、人参、パセリ、塩、コンソメ	ご飯 豆腐のきのこソースかけ 豆腐、しめじ、えのき、椎茸、豚ミンチ、玉葱、人参、油、酒、砂糖、醤油、片栗粉 南瓜サラダ 南瓜、じゃが芋、きゅうり、人参、チーズ、レズン、スキムミルク、アーモンド、塩、こしょう、マヨネーズ 大根の味噌汁 大根、玉葱、ごぼう、葱、あさり水煮、いりこ、味噌 人参蒸しパン 牛乳 人参、ミックス粉、豆乳、レズン、スキムミルク	赤飯 もち米、小豆、砂糖、黒ごま おでん 鶏肉、里芋、大根、人参、こんにゃく、がんも、結び昆布、醤油、鶏がら きゃべつのとえ物 きゃべつ、人参、もやし、醤油 バナナ 杏仁豆腐 牛乳、寒天、砂糖、アーモンドエッセンス、パイナップル、フルーツミックス	ご飯 ポークチャップ 豚肉、トマト缶、油、酒、砂糖、醤油、ケチャップ、にんにく、きゃべつ 大根サラダ 大根、人参、きゅうり、カニカマ、ごま、わかめ、醤油、マヨネーズ 豆腐の味噌汁 豆腐、玉葱、もやし、えのき、葱、いりこ、味噌 菓子 牛乳	サバの炊き込みご飯 米、サバ缶、ごぼう、しめじ、人参、薄口醤油 ふの味噌汁 おつゆふ、玉葱、えのき、葱、いりこ、味噌 バナナパン 牛乳
おやつ	いなり寿司 米、寿司揚げ、昆布、かつお節、酢、砂糖、塩、醤油、ざらめ、ごま	大豆といりこのアーモンド和え 大豆水煮、片栗粉、油、いりこ、アーモンド、砂糖、醤油 牛乳	人參蒸しパン 牛乳 人参、ミックス粉、豆乳、レズン、スキムミルク	バナナ 杏仁豆腐 牛乳、寒天、砂糖、アーモンドエッセンス、パイナップル、フルーツミックス	菓子 牛乳	菓子 牛乳
	19日(月)	20日(火)	21日(水) 誕生会	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	ちゃんぽん 中華麺、豚肉、にんにく、玉葱、人参、きゃべつ、コーン、もやし、かまぼこ、葱、いりこ、醤油、塩、油、酒、鶏がらスープ 魚の塩焼き サワラ、塩 ブロッコリーの和え物 ブロッコリー、人参、しらす干し、醤油 りんご	ご飯 バトウカツ バトウ、酒、にんにく、塩、小麦粉、パン粉、油、ソース、ケチャップ、ブロッコリー マカロニサラダ マカロニ、きゅうり、人参、シーチキン、マヨネーズ、スキムミルク かき卵汁 卵、玉葱、人参、しめじ、葱、いりこ、味噌 バナナ	ロールパン ●パンプキンキッシュ 南瓜、ベーコン、玉葱、人参、ほうれん草、卵、バター、生クリーム、牛乳、塩、こしょう、チーズ コールスローサラダ きゃべつ、パイナップル、きゅうり、レズン、人参、油、酢、塩、こしょう コーンスープ コーン、玉葱、えのき、パセリ、塩、コンソメ	ご飯 ●さつま揚げ風焼き 豆腐、サバ缶、ごぼう、人参、生姜、葱、酢、醤油、砂糖、ほうれん草 切り干し大根煮 切り干し大根、人参、干し椎茸、油、砂糖、醤油 南瓜の味噌汁 南瓜、玉葱、えのき、葱、いりこ、味噌 ごま団子 牛乳 ごま、白玉粉、あんこ、油	勤労感謝の日 	秋の香りご飯 米、鶏肉、さつま芋、しめじ、人参、薄口醤油 きゃべつ味噌汁 きゃべつ、もやし、玉葱、いりこ、味噌 オレンジ菓子 牛乳
おやつ	玄米入り菜飯おにぎり 玄米、白米、菜飯ふりかけ 牛乳	ホットドッグ 牛乳 ロールパン、きゃべつ、ウィンナー、ケチャップ	ロールケーキ 牛乳 小麦粉、卵、グラニュー糖、生クリーム	ごま団子 牛乳 ごま、白玉粉、あんこ、油	菓子 牛乳	菓子 牛乳
	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
	五目うどん うどん、鶏肉、玉葱、人参、油揚げ、葱、いりこ、塩、醤油、みりん れんこんの金平 れんこん、人参、ピーマン、しらたき、ごま、ごま油、油、砂糖、醤油 もやしの和え物 もやし、小松菜、人参、醤油 オレンジ	ご飯 四川豆腐 豆腐、豚肉、人参、筍水煮、葱、油、酒、にんにく、生姜、ごま油、醤油、片栗粉 パンサンスー 春雨、きゅうり、人参、ごま、ごま油、酢、砂糖、醤油 中華スープ チンゲン菜、玉葱、じゃが芋、あさり水煮、人参、しめじ、鶏がらスープ、塩	オータムカレー 米、押し麦、鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、さつま芋、しめじ、にんにく、油、酒、カレールー、醤油 ほうれん草のごま和え ほうれん草、人参、もやし、ごま、醤油 りんご ぜんざい 牛乳 小豆缶、小豆、砂糖、白玉粉、塩	ご飯 魚の生姜煮 サワラ、生姜、酒、砂糖、醤油、玉葱 ひじき煮 ひじき、人参、しらたき、大豆水煮、油、砂糖、醤油 油揚げの味噌汁 油揚げ、玉葱、人参、しめじ、葱、いりこ、味噌 さつま芋パイ 牛乳 さつま芋、生クリーム、砂糖、パイ生地	ご飯 白菜と肉団子のスープ煮 白菜、鶏ミンチ、卵、玉葱、人参、葱、スキムミルク、干し椎茸、生姜、片栗粉、塩、醤油、鶏がらスープ 即席漬け きゃべつ、人参、きゅうり、塩、醤油 煮豆 金時豆、砂糖、塩 プリン 卵、牛乳、砂糖、グラニュー糖 おやついりこ	
おやつ	鮭おにぎり チーズ 米、サケフレーク、押し麦	ヨーグルト和え ヨーグルト、パイナップル、バナナ、黄桃、砂糖	ぜんざい 牛乳 小豆缶、小豆、砂糖、白玉粉、塩	さつま芋パイ 牛乳 さつま芋、生クリーム、砂糖、パイ生地	プリン 卵、牛乳、砂糖、グラニュー糖 おやついりこ	

★3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳を飲みます
★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります

●印の献立は、新メニューです