






11月の献立表



令和3年11月発行

あさひ子ども園

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木) 音楽指導	5日(金) 食育の話(たいよう)	6日(土)
	ご飯 豆腐のねぎ味噌チーズ焼き [豆腐、ねぎ、チーズ、味噌、砂糖、醤油] 小松菜のおかか和え [小松菜、人参、もやし、かつお節、醤油] なめこのすまし汁 [なめこ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] おさつぜんざい [小豆、砂糖、塩、さつまいも] 牛乳	きのこスパゲティ [スパゲティ、ウインナー、あさり、玉ねぎ、椎茸、えのき、ピーマン、エリンギ、にんにく、コンソメ、塩、油、醤油、マーガリン、刻みのり] 塩っペ和え [キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布、醤油] もやしのスープ [もやし、玉ねぎ、コーン、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 果物 黒米おにぎり 牛乳 [米、黒米、ごま、薄口醤油]	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">文化の日</div> 	ご飯 カレー肉じゃが [豚肉、カレー粉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、油、砂糖、酒、醤油] 春雨の酢の物 [春雨、きゅうり、人参、酢、砂糖、醤油] かき卵汁 [玉ねぎ、えのき、卵、ねぎ、いりこ、醤油、塩] ひじき蒸しパン [ひじき、牛乳、ミックス粉、砂糖、アーモンドフードル] 牛乳	ご飯 サバの味噌煮 [サバ、生姜、酒、味噌、砂糖] ミルクおから [おから、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ねぎ、酒、チーズ、牛乳、砂糖、醤油] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] ミックスゼリー 牛乳 [ミックスジュース、砂糖、寒天]	チキンライス [米、鶏肉、人参、玉ねぎ、マーガリン、グリーンピース、こしょう、塩、コンソメ、ケチャップ] 玉ねぎのスープ [玉ねぎ、人参、豆腐、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳
	8日(月) 総合避難訓練 ご飯 グリルチキン [鶏肉、塩、酒、にんにく] ごぼうサラダ [ごぼう、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、ごま、マヨネーズ、醤油] 豆腐の味噌汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] ぶかし芋牛乳	9日(火) ご飯 いりどり [鶏肉、竹の子、干し椎茸、人参、じゃが芋、ごぼう、れんこん、油、酒、砂糖、みりん、醤油] 切干大根サラダ [切干大根、きゅうり、人参、しらす干し、ごま、砂糖、酢、醤油] 玉ねぎのすまし汁 [玉ねぎ、えのき、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] あんこプリン [卵、牛乳、砂糖、小豆缶]	10日(水) ご飯 鮭のソテー彩り野菜 [鮭、小麦粉、マーガリン、ピーマン、人参、玉ねぎ、コーン、油、塩] キャベツのゆかり和え [キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり粉] ポテトスープ [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、コンソメ] きな粉揚げパン 牛乳 [ロールパン、油、きな粉、砂糖、塩]	11日(木) 文字の教室(たいよう) 塩ラーメン [中華麺、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、コーン、ねぎ、にんにく、生姜、塩、こしょう、薄口醤油、鶏がらだし] あさりのしぐれ煮 [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] 小松菜の磯和え [小松菜、人参、もやし、醤油、刻みのり] 果物 ゆかりおにぎり 牛乳 [米、ゆかり粉、ごま]	12日(金) 赤飯 [もち米、小豆、塩、黒ごま] おでん [大根、人参、里芋、鶏肉、厚揚げ、こんにゃく、竹輪、昆布、鶏がら、酒、醤油、みりん] 甘酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] ミキサコパン 牛乳 [小麦粉、卵、油、牛乳、塩、玉ねぎ、ベーキングパウダー、チーズ、粉チーズ、トマト、ウインナー、パセリ]	13日(土) 炊き込みご飯 [米、鶏肉、人参、油揚げ、干し椎茸、ごぼう、昆布、酒、薄口醤油] さつまいもの味噌汁 [さつまいも、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] 菓子・バナナ牛乳
	15日(月) ご飯 豆腐の五目あんかけ [豆腐、合びき肉、玉ねぎ、人参、えのき、グリーンピース、砂糖、醤油、みりん、酒、片栗粉、油] ポパイサラダ [ほうれん草、春雨、人参、シーチキン、マヨネーズ、醤油] 大根の味噌汁 [大根、玉ねぎ、油揚げ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] 牛乳もちココアかけ [牛乳、砂糖、片栗粉、ミルクココア]	16日(火) ご飯 豚肉の生姜焼き [豚肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、生姜、酒、醤油、みりん、油] もやしのナムル [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] えのきのすまし汁 [えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] アップルパイ 牛乳 [りんご、砂糖、パイ生地、卵黄]	17日(水) フログラミング教室(たいよう) ご飯 魚のアーモンドフライ [バトウ、塩、こしょう、にんにく、天ぷら粉、パン粉、油、スライスアーモンド] ひじき煮 [ひじき、人参、さつまいも、砂糖、醤油、酒、油] コーンスープ [クリームコーン、コーン、玉ねぎ、パセリ、こしょう、醤油、塩、コンソメ、片栗粉] オレンジゼリー 菓子 [オレンジジュース、砂糖、寒天]	18日(木) 生活発表会 予行練習 焼きそば [中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、ピーマン、油、ソース、塩、こしょう、青のり] じゃが芋のそぼろ煮 [じゃが芋、合びき肉、砂糖、酒、みりん、醤油] しめじのすまし汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] 果物 鮭おにぎり 牛乳 [米、鮭フレーク]	19日(金) ご飯 豚大根 [豚肉、大根、人参、厚揚げ、こんにゃく、味噌、砂糖、酒、生姜] 小松菜の和え物 [小松菜、人参、もやし、竹輪、醤油] コンソメスープ [玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、コンソメ] スイートポテト 牛乳 [さつまいも、生クリーム、卵、バター、砂糖]	20日(土) カレーピラフ [米、ウインナー、人参、玉ねぎ、ピーマン、鶏がらだし、塩、カレー粉] 玉ねぎのスープ [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳
	22日(月) 白菜ちぎり(ぞら) ご飯 アジのムニエル [アジ、塩、小麦粉、バター、油、酒] コールスローサラダ [キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン、酢、油、塩、こしょう] なっとう汁 [納豆、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、さつまいも、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌] りんごゼリー 牛乳 [りんごジュース、砂糖、寒天]	23日(火) 勤労感謝の日 	24日(水) 食育の話(つき) ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、春雨、豚肉、人参、ニラ、玉ねぎ、干し椎茸、鶏がらだし、にんにく、醤油、酒、みりん、砂糖] キャベツのゆかり和え [キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり粉] 大根のすまし汁 [大根、人参、玉ねぎ、いりこ、醤油、塩] ●きな粉マフィン 牛乳 [ミックス粉、きな粉、卵、生クリーム、砂糖、黒ゴマ]	25日(木) 誕生会 スタミナ納豆丼 [米、鶏ひき肉、納豆、ねぎ、ごま、ごま油、醤油、生姜、酒、砂糖、にんにく] 千草和え [ほうれん草、人参、油揚げ、砂糖、醤油、かつお節] オニオンスープ [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] ロールケーキ 牛乳 [小麦粉、グラニュー糖、卵、バター、生クリーム]	26日(金) バイクン式給食(ほし) ご飯 じゃが芋の味噌煮 [鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、にんにく、味噌、みりん] 春雨サラダ [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] みかん牛乳寒 [牛乳、砂糖、寒天、みかん缶]	27日(土) カレーライス [米、牛肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、ピーマン、にんにく、生姜、油、醤油、カレールー] 野菜スープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳
	29日(月) ご飯 クリームシチュー [鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、しめじ、グリーンピース、マーガリン、油、小麦粉、牛乳、塩、コンソメ] 焼きししゃも [ししゃも] 小松菜のナムル [小松菜、もやし、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] シュガートースト 牛乳 [食パン、マーガリン、砂糖]	30日(火) けんちんうどん [うどん、鶏肉、玉ねぎ、椎茸、人参、油揚げ、ねぎ、いりこ、塩、醤油、みりん、酒、油] 南瓜の煮物 [南瓜、砂糖、酒、みりん、醤油] 三色和え [ほうれん草、人参、キャベツ、ごま、醤油] 果物 いなり寿司 牛乳 [米、寿司揚げ、ごま、醤油、砂糖、みりん、酒、酢]	<div style="border: 2px dashed black; padding: 10px;"> <p>11月24日は「和食の日」です</p> <p>「和食の日」は和食文化の保護や継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日となっています。ごはん、味噌汁、主菜、副菜のおかずという和食は、栄養バランスが整っています。新米や旬の食材を使った料理を食卓に並べ、そのおいしさを子どもたちに伝えられるといいですね。</p>  </div>			

参考資料：いただきます ごちそうさま

★3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります

★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

●は新メニューです