



# 11月の献立表






令和5年11月発行

あさひ子ども園

## 栄養がぎゅぎゅ詰まった豆腐

豆腐は、昔から精進料理として食べられていました。原料は「畑の肉」といわれる大豆で、良質な植物性たんぱく質や脂質、カルシウムなどを豊富に含みます。消化吸収率が高いため、豆腐に含まれる栄養は、ほとんどムダなく体内に吸収されます。クセがなく、どんな食品とでも相性のよい豆腐。寒い季節には、鍋に入れたり、湯豆腐にして食べるのもいいですね。

参考資料：いただきます ごちそうさま

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)		
	<b>ご飯</b> <b>サバの味噌煮</b> [サバ、生姜、酒、味噌、砂糖] <b>ミルクおから</b> [おから、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、チーズ、油、塩、ねぎ、牛乳、酒、砂糖、醤油] <b>えのきのすまし汁</b> [えのき、玉ねぎ、人参、かつおだし、醤油、塩] <b>フルーツサンド 牛乳</b> [食パン、生クリーム、砂糖、バナナ]	<b>さつま芋ご飯</b> [米、さつま芋、黒ごま、塩] <b>豆腐のあんかけ</b> [豆腐、合びき肉、人参、グリーンピース、玉ねぎ、砂糖、醤油、みりん、塩、片栗粉、油] <b>即席和え</b> [キャベツ、きゅうり、人参、醤油] <b>もやしのスープ</b> [もやし、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>オレンジゼリー 牛乳</b> [オレンジジュース、砂糖、バナナ]	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">文化の日</div> 	<b>カレーピラフ</b> [米、ウインナー、人参、玉ねぎ、ピーマン、カレー粉、塩、鶏がらだし] <b>コーンスープ</b> [コーン、玉ねぎ、豆腐、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>菓子・バナナ牛乳</b>		
	<b>6日(月) おにぎり作り(ほし)</b> <b>ご飯</b> <b>筑前煮</b> [鶏肉、里芋、干し椎茸、人参、こんにゃく、ごぼう、いんげん、れんこん、油、酒、砂糖、醤油] <b>小松菜の和え物</b> [小松菜、人参、もやし、竹輪、醤油] <b>わかめのスープ</b> [わかめ、玉ねぎ、えのき、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>ひじき蒸しパン 牛乳</b> [ひじき、ミックス粉、豆乳、砂糖]	<b>7日(火)</b> <b>きつねうどん</b> [うどん、油揚げ、玉ねぎ、人参、ねぎ、かつおだし、砂糖、みりん、醤油、塩] <b>さつま芋と昆布の煮物</b> [さつま芋、刻み昆布、砂糖、醤油、酒、みりん] <b>甘酢和え</b> [キャベツ、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] <b>果物</b> <b>ゆかりおにぎり</b> [米、ゆかり粉、ごま] 牛乳	<b>8日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>鶏肉のさっぱり煮</b> [手羽元、にんにく、生姜、酢、酒、醤油、砂糖] <b>マカロニサラダ</b> [マカロニ、シーチキン、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ、醤油] <b>南瓜の味噌汁</b> [南瓜、玉ねぎ、人参、ねぎ、かつおだし、味噌] <b>ごまトースト 牛乳</b> [食パン、マーガリン、グラニュー糖、黒ごま]	<b>9日(木)</b> <b>ご飯</b> <b>厚揚げと春雨の煮物</b> [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、油、醤油、酒、砂糖、みりん] <b>もやしのごま酢和え</b> [もやし、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油] <b>大根のすまし汁</b> [大根、人参、玉ねぎ、かつおだし、醤油、塩] <b>さつま芋ドーナツ 牛乳</b> [小麦粉、さつま芋、ごま、油、卵、砂糖、ベーキングパウダー]	<b>10日(金) 音楽指導</b> <b>ご飯</b> <b>カレイのオーロラソース和え</b> [カレイ、小麦粉、油、砂糖、マヨネーズ、ケチャップ] <b>キャベツの梅肉和え</b> [キャベツ、人参、きゅうり、かつお節、梅干し、醤油] <b>豚汁</b> [豚肉、玉ねぎ、人参、さつま芋、しめじ、白菜、ねぎ、かつおだし、味噌] <b>ミニサニーパン 牛乳</b> [小麦粉、牛乳、バセリ、卵、玉ねぎ、トマト、チーズ、粉チーズ、ウインナー、BP、油、塩]	<b>11日(土)</b> <b>そばろ寿司</b> [米、昆布、鶏ミンチ、人参、干し椎茸、油揚げ、ごぼう、酒、醤油、酢、塩、砂糖] <b>玉ねぎのすまし汁</b> [玉ねぎ、人参、豆腐、かつおだし、醤油、塩] <b>菓子・バナナ牛乳</b>
	<b>13日(月) しめじさき(にし)</b> <b>ご飯</b> <b>豚豆腐</b> [豚肉、豆腐、糸こんにゃく、人参、しめじ、玉ねぎ、大根、油、砂糖、醤油、酒] <b>三色和え</b> [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] <b>きのこのすまし汁</b> [えのき、玉ねぎ、人参、ねぎ、かつおだし、醤油、塩] <b>あんご布林</b> [卵、牛乳、砂糖、小豆缶]	<b>14日(火) 総合避難訓練</b> <b>ご飯</b> <b>グリルチキン</b> [鶏肉、塩、酒、にんにく] <b>ごぼうサラダ</b> [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] <b>卵のスープ</b> [卵、玉ねぎ、人参、えのき、醤油、塩、鶏がらだし] <b>マカロニの安福川黒蜜かけ</b> [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒糖] 牛乳	<b>15日(水)</b> <b>赤飯</b> [もち米、うるち米、小豆、塩、黒ごま] <b>おでん</b> [大根、人参、里芋、鶏肉、厚揚げ、こんにゃく、竹輪、がんもどき、昆布、酒、鶏がらだし、醤油、みりん] <b>ゆかり和え</b> [キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり粉] <b>スイートポテト 牛乳</b> [さつま芋、卵、バター、砂糖]	<b>16日(木) 誕生日会</b> <b>ご飯</b> <b>鶏ささみの天ぷら</b> [鶏ささみ、梅干し、大葉、生姜、酒、塩、天ぷら粉、油] <b>小松菜のコーンと和え</b> [小松菜、コーン、人参、もやし、ごま、醤油] <b>豆腐の味噌汁</b> [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、かつおだし、味噌] <b>手作りメロンパン 牛乳</b> [ロールパン、ミックス粉、バター、レモン汁、グラニュー糖、卵]	<b>17日(金) 白菜ちぎり(とら)</b> <b>あんかけ焼きそば</b> [中華麺、豚肉、白菜、人参、玉ねぎ、ピーマン、竹の子、椎茸、塩、醤油、鶏がらだし、ごま油、酒、片栗粉] <b>あさりのしぐれ煮</b> [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] <b>オニオンスープ</b> [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] <b>果物</b> <b>いなり寿司 牛乳</b> [米、寿司揚げ、ごま、醤油、砂糖、みりん、酒、酢、塩]	<b>18日(土)</b> <b>炊き込みご飯</b> [米、鶏肉、人参、油揚げ、干し椎茸、ごぼう、昆布、酒、薄口醤油] <b>お味噌汁</b> [豆腐、玉ねぎ、えのき、かつおだし、味噌] <b>菓子・バナナ牛乳</b>
	<b>20日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐のねぎ味噌チーズ焼き</b> [豆腐、ねぎ、チーズ、味噌、砂糖、醤油] <b>ポパイサラダ</b> [ほうれん草、春雨、人参、シーチキン、マヨネーズ、醤油] <b>白菜のすまし汁</b> [白菜、人参、玉ねぎ、かつおだし、醤油、塩] <b>ぶかし芋 牛乳</b>	<b>21日(火) 生活発表会 予行練習</b> <b>カレーライス</b> [米、牛肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、ピーマン、油、カレールー、醤油、にんにく、生姜] <b>コールスローサラダ</b> [キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン、酢、油、砂糖、塩、こしょう] <b>果物</b> <b>みかん牛乳寒</b> [牛乳、砂糖、寒天、みかん缶]	<b>22日(水) よく噛んで食べようの話(つき)</b> <b>ご飯</b> <b>クリームシチュー</b> [鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、しめじ、フロッコリー、マーガリン、油、小麦粉、牛乳、塩、コンソメ] <b>ひじき煮</b> [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、酒、油] <b>塩っぺ和え</b> [キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布、醤油] <b>お好み焼き 牛乳</b> [小麦粉、豚肉、卵、キャベツ、ソース、牛乳、青のり、かつお節、マヨネーズ]	<b>23日(木)</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">勤労感謝の日</div> 	<b>24日(金) 三大栄養素の話(たいぼう)</b> <b>ご飯</b> <b>サバの梅煮</b> [サバ、梅干し、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] <b>金平ごぼう</b> [ごぼう、人参、ピーマン、糸こんにゃく、ごま、油、酒、砂糖、醤油] <b>あさりの味噌汁</b> [あさり、大根、玉ねぎ、ねぎ、人参、かつおだし、味噌] <b>おかかおにぎり</b> [米、かつお節、ごま、醤油] 牛乳	<b>25日(土)</b> <b>チキンライス</b> [米、鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、ケチャップ] <b>野菜スープ</b> [豆腐、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>菓子・バナナ牛乳</b>
	<b>27日(月) 音楽指導</b> <b>ご飯</b> <b>豚肉じゃが</b> [豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、油、砂糖、酒、みりん、醤油] <b>もやしのナムル</b> [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] <b>キャベツスープ</b> [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>じゃこかりんどう 牛乳</b> [小麦粉、卵、わかめ、ごま、しらす干し、油、ベーキングパウダー]	<b>28日(火)</b> <b>三色丼</b> [米、鶏ひき肉、ほうれん草、卵、生姜、砂糖、塩、油、醤油] <b>春雨の酢の物</b> [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] <b>白菜の味噌汁</b> [白菜、玉ねぎ、人参、ねぎ、油揚げ、かつおだし、味噌] <b>果物</b> <b>白あんパイ 牛乳</b> [白あん、パイ生地、卵黄]	<b>29日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>さわらの幽庵焼き</b> [さわら、ゆず、エリンギ、椎茸、ほうれん草、醤油、酒、みりん] <b>キャベツのごま和え</b> [キャベツ、人参、きゅうり、ごま、醤油] <b>豆腐のすまし汁</b> [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、かつおだし、醤油、塩] <b>グレープゼリー 牛乳</b> [グレープジュース、砂糖、寒天]	<b>30日(木)</b> <b>ミートスパゲティ</b> [スパゲティ、合びき肉、玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、粉チーズ、油、醤油、ソース、ケチャップ、塩、トマト缶、コンソメ] <b>小松菜の磯和え</b> [小松菜、人参、もやし、刻みのみり、醤油] <b>コンソメスープ</b> [玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、コンソメ] <b>果物</b> <b>わかめおにぎり 牛乳</b> [米、わかめふりかけ、ごま]	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <b>勤労感謝の日のいわれ</b>  <p>11月23日の勤労感謝の日の元になっているのは新嘗祭という行事で、今でも宮中や各地の神社で行われています。「新嘗」はその年に収穫されたお米を神様に奉り、恵みに感謝し口にすることです。食をはじめとした生産者の勤労に感謝し、旬の恵みをいただきます。</p>  </div>	

★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