



11月献立表



令和2年11月発行
こくふ子ども園

	2日(月)	3日(火)	4日(水) <small>サンシャインランチ (ひまわり組)</small>	5日(木)	6日(金)	7日(土)
	ラーメン (焼き豚、中華麺、玉葱、人参、もやし、葱、キャベツ、醤油、塩、いりこ、鶏がらだしごま油) あさりのしぐれ煮 (水煮あさり、生姜、醤油、酒、みりん、砂糖) 三色酢の物 (きゅうり、人参、もやし、酢、砂糖) 果物 Ca惹みそおにぎり (米、葱、みそ、砂糖、いりこ、スキムミルク) チーズ	文化の日 	ごはん 鶏の唐揚げ (鶏肉、酒、塩、にんにく、油、片栗粉、醤油、こしょう) ブロッコリーの酢の物 (ブロッコリー、人参、ごま酢、砂糖、醤油) オニオンスープ (玉葱、人参、しめじ、醤油、塩、コンソメ、パセリ) 果物 マドレーヌ (ミックス粉、バター、卵、砂糖、牛乳) 牛乳	ごはん 魚のカレーニエル (魚、塩、酒、バター、小麦粉、カレー粉、粉チーズ) 干草和え (ほうれん草、人参、油揚げ、砂糖、醤油、かつお節) 大根のすまし汁 (大根、えのき、わかめ、醤油、塩、いりこ、卵) ヨーグルト和え (白桃、みかん、パイン、砂糖、バナナ、ヨーグルト)	ごはん 肉豆腐 (牛肉、豆腐、糸こんにゃく、人参、大根、玉葱、油、砂糖、醤油) キャベツのゆかり和え (キャベツ、人参、ゆかり粉) あさりのみそ汁 (あさり、玉葱、人参、葱、わかめ、いりこ、みそ) ココア入り牛乳もち (牛乳、片栗粉、ココア、塩、きな粉、砂糖)	しめじご飯 (米、しめじ、さつま揚げ、人参、薄口醤油) わかめと豆腐のみそ汁 (わかめ、豆腐、玉葱、人参、いりこ、みそ) 果物 菓子 牛乳
	9日(月)	10日(火) <small>サンシャインランチ (ゆり組)</small>	11日(水) 運動教室	12日(木) 神楽教室	13日(金) 七五三宮参り	14日(土)
	ごはん ★サケのマヨ漬け焼き (サケ、マヨネーズ、塩、酒、アスパラガス、パプリカ、こしょう、オリーブ油、トマト) ほうれん草の磯和え (ほうれん草、人参、しめじ、もみ海苔、醤油) 油揚げのみそ汁 (油揚げ、豆腐、玉葱、葱、いりこ、みそ) こくふっ子まんじゅう (黒砂糖、小麦粉、酒、BP、あんこ) 牛乳	カツサンド (豚肉、にんにく、パン粉、こしょう、天ぷら粉、塩、ロールパン、キャベツ、油、ウスターソース、中農ソース、ケチャップ) ブロッコリーとコーンの和え物 (ブロッコリー、コーン、醤油) わかめのすまし汁 (玉葱、人参、わかめ、いりこ、醤油、塩) 果物 牛乳寒みかんソースかけ (寒天、牛乳、みかん、砂糖、コーンスターチ)	たらこスパゲッティ (スパゲッティ、たらこ、油、にんにく、玉葱、バター、醤油、こしょう、塩、刻みのみり) ごぼうサラダ (ごぼう、きゅうり、ツナ、ごま、マヨネーズ、コーン、人参) 卵スープ (卵、人参、玉葱、葱、醤油、鶏がらだし) 果物 おやき (米、しらす、桜エビ、チーズ、青のり、醤油、みりん、片栗粉)	ごはん ★豆腐の中華風 かにあんかけ (豆腐、かにかま、筍、葱、しめじ、生姜、油、鶏がらだし、酒、片栗粉、チンゲン菜、塩、こしょう、水、ごま油) キャベツのごま酢和え (キャベツ、きゅうり、しらす、わかめ、砂糖、酢、醤油、ごま) 白菜のみそ汁 (白菜、玉葱、人参、油揚げ、いりこ、みそ) スイートポテト (さつま芋、生クリーム、卵、バター、うらごし、さつま芋、砂糖)	赤飯 (もち米、小豆、黒ごま、塩) 魚の西京焼き (魚、みそ、みりん、砂糖、酒) 筑前煮 (鶏肉、人参、ごぼう、大根、干し椎茸、こんにゃく、醤油、レンコン、油、砂糖) 麩のすまし汁 (麩、玉葱、しめじ、葱、醤油、塩、いりこ) 果物 カリカリトースト (食パン、マヨネーズ、人参、ベーコン、パセリ) 牛乳	エビピラフ (米、エビ、ベーコン、人参、玉葱、コーン、パセリ、バター、コンソメ、塩、こしょう) コンソメスープ (じゃが芋、玉葱、人参、大根、パセリ、コンソメ) 果物 菓子 牛乳
おやつ						
	16日(月) 歯科検診	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
	けんちんうどん (うどん、鶏肉、玉葱、人参、油揚げ、かまぼこ、葱、いりこ、醤油、みりん) 絹さやと厚揚げの卵炒め (厚揚げ、絹さや、玉葱、卵、ごま油、薄口醤油、みりん、かつお節、昆布、片栗粉) 果物 ゆかりおにぎり (米、ゆかり粉、ごま) チーズ	ごはん 揚げだし豆腐 (豆腐、片栗粉、油、葱、醤油、みりん、かつお節) 切干大根の含め煮 (切干大根、人参、さつま揚げ、インゲン、砂糖、醤油) ココロスープ (じゃが芋、人参、玉葱、塩、パセリ、コンソメ、醤油、ウインナー) ★さつま芋もち (さつま芋、片栗粉、砂糖、牛乳、バター、水、醤油、砂糖)	ごはん 魚の生姜煮 (魚、生姜、酒、みりん、醤油、砂糖) 小松菜の梅ごま和え (小松菜、人参、ごま、醤油、梅干し) 豆腐のすまし汁 (豆腐、玉葱、えのき、醤油、塩、いりこ、卵) 果物 チーズ蒸しパン (ミックス粉、チーズ、パセリ、ウインナー、卵、牛乳)	ごはん 鶏の照り焼き (鶏肉、醤油、みりん、酒) ツナサラダ (きゅうり、人参、キャベツ、コーン、ツナ、マヨネーズ、塩) 春雨スープ (春雨、人参、玉葱、ニラ、鶏がらだし、塩、醤油) ふかし芋 (さつま芋)	ごはん 鮭じゃがコロッケ (サケフレーク、じゃが芋、塩、玉葱、チーズ、こしょう、マーガリン、天ぷら粉、パン粉) 白菜の昆布和え (白菜、人参、塩、醤油) なめこのみそ汁 (なめこ、玉葱、人参、わかめ、いりこ、みそ) ぜんざい (小豆、砂糖、塩、白玉粉)	チキンライス (米、鶏肉、人参、玉葱、コーン、ケチャップ、コンソメ、グリーンピース、こしょう、マーガリン、塩) ポテトスープ (じゃが芋、玉葱、パセリ、塩、人参、コンソメ、こしょう) 果物 菓子 牛乳
おやつ						
	23日(月)	24日(火) 音楽指導	25日(水) 生活発表会予行練習	26日(木)	27日(金) 誕生日会	28日(土)
	勤労感謝の日 	ロールパン グラタン (エビ、ベーコン、しめじ、玉葱、椎茸、バター、マカロニ、小麦粉、チーズ、ブロッコリー、牛乳) コールスローサラダ (キャベツ、人参、コーン、酢、マヨネーズ) ポトフ (玉葱、人参、大根、じゃが芋、ウインナー、塩、コンソメ、こしょう) 果物 プリン (牛乳、グラニュー糖、卵、水)	ドライカレー (米、合挽肉、玉葱、人参、油、にんにく、レーズン、醤油、カレールウ) スティック野菜 (きゅうり、マヨネーズ、人参) 果物 フルーチェ (牛乳、フルーチェの素)	塩焼きそば (豚肉、油、にんにく、中華麺、玉葱、人参、ピーマン、イカ、エビ、キャベツ、塩、刻みのみり、鶏がらだし、こしょう) きゅうりのゆかり和え (きゅうり、人参、ゆかり粉) 中華スープ (わかめ、玉葱、人参、卵、鶏がらだし、醤油、塩) 果物 塩っぺおにぎり (米、塩っぺ) チーズ	ごはん ★さば缶おやき (さば水煮、じゃが芋、葱、塩、ごま、片栗粉、ごま油、刻みのみり) ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、コーン、醤油、マヨネーズ) 豚汁 (豚肉、玉葱、人参、大根、里芋、ごぼう、葱、いりこ、みそ) ロールケーキ (小麦粉、卵、バター、ココア、グラニュー糖、生クリーム) 牛乳	ひじきごはん (米、鶏肉、人参、ひじき、油揚げ、しらす、薄口醤油) もやしのみそ汁 (もやし、玉葱、人参、わかめ、いりこ、みそ) 果物 菓子 牛乳
おやつ						
	30日(月)	<div data-bbox="492 2126 1168 2593" data-label="Complex-Block"> <p>子どもと作れるおやつレシピ スイートポテト</p> <ul style="list-style-type: none"> ●材料(子ども5人分) さつまいも…200g(中1本) バター…10g 生クリーム…30cc 砂糖…15グラム 卵黄(つや出用)…適量 ●作り方 ①さつまいもを柔らかくなるまでゆでる。 ②ゆであがったら熱いうちにバター・砂糖を加え潰し、生クリームは成形できる位のなめらかさになるまで加える。 ③成形しアルミカップにのせ、表面につや出し用の卵黄をぬる。 ④200℃に温めたオーブンで焼き色がつくまで焼きます。 </div> <div data-bbox="1207 2126 1845 2593" data-label="Complex-Block"> <p>実りの秋です</p> <p>秋は稲などの穀物や果物などの収穫期であることから、実りの秋と呼ばれています。園でも収穫の喜びを体験できるよう、さつまいも堀りを行います。お芋は、この後調理して美味しくいただきます。皆で、とても楽しみにしています。</p>  </div>				
おやつ	ごはん 魚の竜田揚げ (魚、片栗粉、酒、みりん、醤油、生姜) カラフルサラダ (キャベツ、人参、きゅうり、かにかま、酢、砂糖、塩) 玉葱のすまし汁 (玉葱、人参、わかめ、いりこ、塩、醤油) 果物 ★甘栗と小豆のおやま クッキー (小麦粉、BP、塩、ごま、豆乳、油、甘栗、甘納豆、メープルシロップ)					