

# 11月こんだて



(あひる) 吉祥院こども園

熱量 470 kcal タンパク質 17.2g

献立	材 料	お や つ	献立	材 料	お や つ		
11 ・ 25 (月)	ごはん 鶏の照り煮 野菜と厚揚げの煮物 味噌汁	米 鶏もも肉 酒 砂糖 醤油 みりん 小松菜 白菜 人参 玉葱 厚揚げ 砂糖 醤油 麩 玉葱 青葱 昆布 味噌	ホットケーキ 小麦粉 砂糖 牛乳 白胡麻 ベーキングパウダー 牛乳	18 ・ ・ (月)	ごはん 豆腐の和風あんかけ 薩摩芋煮 味噌汁	米 豆腐 鶏ミンチ 玉葱 人参 えのき 法蓮草 砂糖 醤油 片栗粉 油 薩摩芋 砂糖 醤油 大根 青梗菜 人参 昆布 味噌	きな粉蒸しパン 小麦粉 きな粉 牛乳 砂糖 ベーキングパウダー 牛乳
12 ・ 26 (火)	カレーライス 根野菜サラダ	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 カレールウ コンソメ 小麦粉 油 ごぼう 人参 蓮根 砂糖 醤油 キャベツ 胡瓜 マヨネーズ	ヨーグルト ウエハース 牛乳	5 ・ 19 (火)	ごはん ハンバーグ 野菜サラダ 味噌汁	米 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 卵 パン粉 牛乳 砂糖 ケチャップ ウスターソース 水 片栗粉 かぶ キャベツ 胡瓜 人参 砂糖 酢 醤油 胡麻油 麩 玉葱 わかめ 昆布 味噌	りんごゼリー りんご果汁 砂糖 ゼラチン 寒天 水 牛乳
13 ・ 27 (水)	ごはん グラタン ブロッコリー 味噌汁	米 鶏こま 玉葱 人参 マカロニ しめじ コーン マッシュルーム 小麦粉 牛乳 マーガリン 粉チーズ ブロッコリー 豆腐 さつま揚げ 青葱 昆布 味噌	蒸し芋 薩摩芋 牛乳	6 ・ 20 (水)	きつねうどん 野菜の煮物	うどん 油揚げ 砂糖 醤油 法蓮草 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 豚肉 大根 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油	ひじき入りおにぎり 米 ひじき 砂糖 醤油 人参 牛乳
14 ・ 28 (木)	ごはん 鯖の味噌煮 大根の金平風 澄まし汁	米 鯖 酒 味噌 砂糖 醤油 大根 人参 こんにゃく さつま揚げ 黒胡麻 砂糖 醤油 油 ソーメン しめじ 青葱 昆布 鰹節 薄口醤油	シュガーサンド 食パン 砂糖 マーガリン 牛乳	7 ・ 21 (木)	ごはん 鯖のチャンチャン焼き 豚汁	米 鯖 キャベツ 人参 玉葱 もやし しめじ まいたけ 白味噌 みりん レモン果汁 砂糖 マーガリン 豚肉 大根 人参 油揚げ 青葱 昆布 味噌	(7日)玄米パン (21日)チーズトースト 食パン 粉チーズ マーガリン 牛乳
1 ・ 15 ・ 29 (金)	炊き込みご飯 豚じゃが 昆布1枚 味噌汁	米 鶏こま 人参 ごぼう 酒 みりん 醤油 昆布 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油 昆布 キャベツ 油揚げ わかめ 昆布 味噌	バナナケーキ 小麦粉 砂糖 卵 油 バナナ レモン ベーキングパウダー 牛乳	8 ・ 22 (金)	ごはん 筑前煮 みかん 味噌汁	米 鶏こま じゃが芋 人参 ごぼう こんにゃく 竹輪 グリンピース 砂糖 醤油 油 みかん ソーメン 玉葱 小松菜 昆布 味噌	(8日)焼き芋 (22日)芋ようかん 薩摩芋 砂糖 寒天 水 牛乳
2 ・ 16 ・ 30 (土)	野菜うどん じゃが芋のおかか煮	うどん 豚肉 人参 玉ねぎ 青葱 白菜 もやし 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 じゃが芋 砂糖 醤油 鰹節	ぶどうパン 牛乳	9 (土)	玉子うどん 野菜の煮物	うどん 法蓮草 卵 人参 油 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 薩摩芋 人参 玉葱 砂糖 醤油	バターロールパン 牛乳
備 考	13日(水)保育参加・27日(水)お誕生日会 *ごはん *グラタン *ブロッコリー *味噌汁	鶏こま 玉葱 人参 マカロニ しめじ コーン マッシュルーム 小麦粉 牛乳 マーガリン 粉チーズ ブロッコリー 豆腐 さつま揚げ 青葱 昆布 味噌	(おやつ) *蒸し芋 薩摩芋 *牛乳				6日(水) 幼児遠足 7日(木) 乳児お弁当保育 13日(水) らいおん組遠足

\* 天候や仕入れの都合により食材や献立の変更があります。

\* 保育園では、あひるぐみは、麦、発芽玄米、ベーコン、ハム、揚げ物は、味が濃く噛みにくいので抜いています。11月から、こんにゃく、油揚げ、厚揚げを取り入れていきます。

