



# 令和5年度 11月 幼児食献立表

今月の目標：食に興味を持とう！

つわぶき園

\*はセンター調理、○は園での調理です。

月	13	27	火	14	28	水	1	15	29	木	2	16	30	金	17	土	4	18
	*チキン照り焼き 鶏肉 しょう油 塩 砂糖 片栗粉 だし(かつお・昆布)		*さば磯部揚げ さば しょう油 青のり粉 片栗粉		○カレーシチュー 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 エリンギ カレー粉 カレルウ(小麦含む) 無塩ケチャップ 油		*筑前煮 鶏肉 ごぼう こんにやく 人参 しめじ 絹さや かつおだし しょう油		*さんま煮 さんま 土生姜 かつおだし しょう油		○ナポリタン スパゲティ ウインナー 玉ねぎ ピーマン ケチャップ 砂糖 鶏ガラだし オリーブ油							
	*野菜煮つけ 水菜 人参 油揚げ 砂糖 かつおだし しょう油		○マカロニサラダ マカロニ きゅうり 人参 コーン缶 甘酢 オリーブ油		○南瓜サラダ 南瓜 キャベツ きゅうり パプリカ ブロッコリー ベーコン アーモンドスライス 甘酢 オリーブ油		*えびシウマイ 小麦粉 玉ねぎ イトヨリダイすり身 えび 豚脂 砂糖 パン粉 しょう油 塩		*南瓜そぼろあんかけ 南瓜 大豆ミート かつおだし 砂糖 しょう油 片栗粉 グリーンピース		○玉子スープ 卵 玉ねぎ レタス 人参 白ネギ 鶏ガラだし ごま油							
	○大根さっぱり和え 大根 ささみ わかめ 甘酢 炒りごま しょう油		○アスパラ塩炒め アスパラガス 玉ねぎ じゃが芋 オリーブ油 鶏ガラだし パセリ		★スプーン 持参してください 		○ほうれん草ごま和え ほうれん草 えのき 炒りごま だし(かつお・昆布) しょう油 みりん		○三度豆和え物 三度豆 油揚げ 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 みりん		○ミネストローネ トマト缶 白菜 玉ねぎ セロリ ウインナー 鶏ガラだし							
	○味噌汁 南瓜 人参 ねぎ しいたけ だし(かつお・昆布) こうじ味噌		○野菜スープ レタス ベーコン 玉ねぎ しめじ 人参 しょう油 コンソメ				○豚汁 豚肉 大根 さつま芋 白ネギ こんにやく こうじ味噌 だし(かつお・昆布)		○パウンドケーキ 小麦粉 ほうれん草 卵 無塩バター 砂糖 パニラエッセンス		○ムーンライト 小麦粉 砂糖 卵							
	○焼き芋 さつま芋		○みかん *牛乳		○アーモンドコーン ホットケーキMIX アーモンドスライス 無塩バター 牛乳		○野菜クラッカー 小麦粉 ほうれん草 人参 玉ねぎ 油 ベーキングパウダー 塩		*牛乳		○ムーンライト 小麦粉 砂糖 卵							
	*から揚げ 鶏肉 しょう油 片栗粉		*ます塩焼き ます 塩 だし(かつお・昆布)		○ハヤシシチュー 牛肉 玉ねぎ 人参 さつま芋 トマト缶 しめじ 油 ハヤシルウ(小麦含む)		*ジョア		*赤魚西京焼き 赤魚 米みそ 甘酒 水あめ 塩 しょう油 砂糖 酒 だし(かつお・昆布)		○ずき焼き風うどん 冷凍うどん 牛肉 白ネギ 白菜 だし(かつお・昆布) しょう油 しいたけ 砂糖							
	*コンソメ煮 キャベツ 玉ねぎ ベーコン コーン しょう油		*切干大根含め煮 切干大根 人参 豚肉 絹さや かつおだし しょう油		○白雪サラダ おから レタス ひじき きゅうり ハム パプリカ 水菜 豆乳 しょう油 甘酢 塩		*野菜コロッケ じゃが芋 人参 南瓜 片栗粉 黒枝豆 砂糖 塩 パン粉 小麦粉 大豆粉 油		*ひじきの炒り煮 芽ひじき むぎ枝豆 人参 油揚げ 砂糖 かつおだし しょう油		○人参しりしり 人参 ツナ缶 卵 炒りごま しょう油 みりん							
	○さつま芋ツナサラダ さつま芋 ツナ缶 玉ねぎ レタス 豆乳 オリーブ油 塩		○小松菜じゃこ炒め 小松菜 じゃこ だし(かつお・昆布) しょう油 みりん ごま油		★スプーン 持参してください 		○ブロッコリーサラダ ブロッコリー 玉ねぎ カリフラワー パプリカ 甘酢 オリーブ油		○チンゲン菜オイスター炒め チンゲン菜 豚肉 エリンギ 油 オイスターソース みりん		○ずまし汁 かまぼこ 大根 人参 三つ葉 玉ねぎ みりん だし(かつお・昆布) しょう油 塩							
	○冬野菜スープ 鶏肉 白菜 白ねぎ れんこん 生姜 しょう油 鶏がらだし みりん		○味噌汁 豆腐 わかめ 玉ねぎ 人参 だし(かつお・昆布) こうじ味噌				○南瓜のポターージュ 南瓜 玉ねぎ 人参 無塩バター 豆乳 パセリ		○ずまし汁 かまぼこ 大根 人参 三つ葉 玉ねぎ みりん だし(かつお・昆布) しょう油 塩		○ずまし汁 かまぼこ 大根 人参 三つ葉 玉ねぎ みりん だし(かつお・昆布) しょう油 塩							
	○ジャムサンド 食パン いちごジャム		○りんご ○雪の宿		○黒糖いろいろ 白玉粉 米粉 黒糖 砂糖		○餃子の皮せんべい(のり塩) 餃子の皮 オリーブ油 青のり		○ブルークッキー 小麦粉 ブルーン オリーブ油 牛乳 砂糖 アーモンドスライス ベーキングパウダー		○マリービスケット 小麦粉 砂糖							
	*牛乳		*牛乳		*牛乳		*ジョア		*牛乳		*牛乳							

## 食育について考えよう!

毎日きちんと食べることは、元気な身体と心を育むためにとても大切です! 家族とお話ししながらみんなで一緒に、おいしく楽しく“食べること”について考えてみましょう!

### ～楽しく食べる5つの子どもの像～

- ① お腹がすくリズムを作る → 早寝、早起き、運動もたっぷりしよう!
- ② 食べたい物、好きな物が増える → 買い物と一緒にいき、食材に興味を持とう!
- ③ 一緒に食べたい人がいる → 毎日家族で食事をする習慣をつけよう!
- ④ 食事作り等のお手伝いをする → 一緒に料理を作ったり盛り付けも工夫してみよう!
- ⑤ 食べ物の話題を家族で話す → 色々な食べ物を食べて、五感でおいしさを感じよう!

子どもと作ろう!

大人気おやつレシピ

### マカロニあべかわの

(大人2人 子ども2人分)  
 <<材料>>  
 ・マカロニ100g  
 ① きな粉60g・砂糖70g  
 (混ぜあわせておく)

- <<作り方>>
- ① マカロニは記載されている時間+5分程長く茹でる。  
 (もちもちとやわらかく 食べやすいよ)
  - ② ①をザルにうつしてよく水気をとる。<ヤドに注意!>
  - ③ ②に①をからめれば“完成”!

