

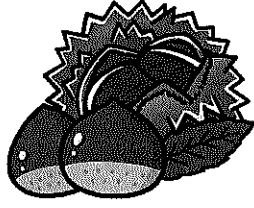
令和6年度 11月 幼児食献立表

今月の目標: 体調管理をしよう

* はセンター調理、○ は園での調理です。

つわぶき園

| 月 | 11 | 25 | 火 | 12 | 26 | 水 | 13 | 27 | 木 | 14 | 28 | 金 | 1 | 15 | 29 | 土 | 2 | 16 | 30 |
|--------------|--|------------------------|---|--|---|---|-----------------------------------|--|--|--|---|---|---|----|----|---|---|----|----|
| * 肉じゃが | 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリーンピース 砂糖 しょう油 かつおだし | * いわし紀州煮 | いわし 砂糖 みりん しょう油 梅肉 だし(かつお・昆布) | 鶏肉 れんこん 人参 さつまいも 玉ねぎ トマト缶 カレー粉 カレールー 油 | * さば塩こうじ焼き | さば 塩こうじ かつおだし しょう油 砂糖 油 | * 海苔巻きから揚げ | 鶏肉 しょう油 小麦粉 塩 生姜 にんにく 海苔 砂糖 みりん 油 | 冷凍うどん 豚肉 大根 人参 ねぎ えのき だし(かつお・昆布) みりん こうじ味噌 | | | | | | | | | | |
| * 魚介ナゲット | 太刀魚 あじ いか いわし たら 砂糖 生姜 塩 大豆粉 小麦粉 油 | * ひじき煮 | ひじき きざみ揚げ 人参 三度豆 かつおだし 砂糖 しょう油 | スパゲティ レタス きゅうり 人参 玉ねぎ トマト ハム オリーブ油 甘酢 しょう油 | * 小松菜煮つけ | 小松菜 もやし 人参 油揚げ かつおだし 砂糖 しょう油 | * 人参チャンプル | 人参 ツナフレーク ピーマン 塩 砂糖 しょう油 油 | 小松菜 キャベツ コーン缶 ベーコン みりん しょう油 オリーブ油 | | | | | | | | | | |
| ○ チンゲン菜ごま酢和え | チンゲン菜 人参 すりごま こうじ味噌 だし(かつお・昆布) 甘酢 砂糖 | ○ さつまいもフリット | さつまいも 小麦粉 炭酸水 黒すりごま 油 | ★スプーン 持参してください | ○ 南瓜とベーコンときのこの ホットサラダ | 南瓜 ベーコン しめじ 米油 バター しょう油 パセリ 甘酢 | ○ 水菜白和え | 水菜 干しいたけ かまぼこ 豆腐 だし(かつお・昆布) しょう油 みりん 砂糖 練りごま | ○ けんちん汁 | 鶏肉 ごぼう 大根 ねぎ しょう油 塩 だし(かつお・昆布) ごま油 みりん | | | | | | | | | |
| ○ 羊の子汁 | 豆腐 ごぼう まいたけ 白ネギ 里芋 塩 だし(かつお・昆布) しょう油 みりん | ○ 味噌汁 | 油揚げ えのき 南瓜 玉ねぎ だし(かつお・昆布) こうじ味噌 | ○ きな粉のソフトクッキー | ○ ジャムサンド | 食パン いちごジャム | ○ 塩キャラメルさつまいも | さつまいも バター 牛乳 砂糖 | ○ おにぎりせんべい | | | | | | | | | | |
| ○ 肉まん | ホットケーキMIX 玉ねぎ 豚ミンチ 塩 ごま油 牛乳 片栗粉 | ・りんご | ・ルヴァン | ・牛乳 | ・牛乳 | ・牛乳 | ・牛乳 | ・牛乳 | ・牛乳 | ・牛乳 | | | | | | | | | |
| * 白身魚フライ | たら パン粉 小麦粉 塩 油 | * 八宝菜 | 豚肉 もやし 白菜 しいたけ 人参 油 中華スープ 砂糖 鶏がらだし しょう油 片栗粉 | ○ ポークハヤシチュー | 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも エリンギ トマト缶 ハヤシルウ 油 | * ます塩焼き | ます 塩 だし(かつお・昆布) | * 豚のりんごソース | 豚肉 玉ねぎ りんご 生姜 しめじ 人参 ピーマン 赤味噌 砂糖 しょう油 | ○ 鶏塩うどん | 冷凍うどん 鶏肉 白ネギ わかめ 人参 もやし 鶏がらだし 炒りごま | | | | | | | | |
| * 南瓜そぼろあん | 南瓜 鶏ミンチ かつおだし 砂糖 しょう油 片栗粉 グリーンピース | * ひじき餃子 | キャベツ 鶏肉 玉ねぎ 豚脂 ひじき しょう油 ごま油 小麦粉 油 | ○ チップスサラダ | キャベツ ブロッコリー 水煮大豆 コーン缶 パプリカ ウインナー 甘酢 オリーブ油 ポテトチップス | * れんこんきんぴら | れんこん 大豆ミンチ 三色ピーマン 砂糖 しょう油 油 | * 野菜コロケ | じゃがいも パン粉 小麦粉 人参 玉ねぎ とうもろこし 三度豆 塩 油 | ○ 和風ポテサラ | じゃがいも 人参 ツナ缶 きゅうり マヨネーズ かつお節 | | | | | | | | |
| ○ ブロッコリー炒め煮 | ブロッコリー 人参 玉ねぎ れんこん 米油 しょう油 鶏がらだし | ○ アスパラの レモンバターソース和え | アスパラ さつまいも レモン しょう油 甘酢 バター | ★スプーン 持参してください | ○ 豚汁 | 豚肉 白菜 人参 こんにゃく ねぎ こうじ味噌 だし(かつお・昆布) | ○ ほうれん草のナムル | ほうれん草 コーン缶 白菜 鶏がらだし 甘酢 ごま油 | ○ ほうれん草のナムル | | | | | | | | | | |
| ○ 坦々スープ | 豚ミンチ たら もやし 玉ねぎ 鶏がらだし こうじ味噌 ごま油 | ○ 味噌汁 | わかめ 麩 しめじ ほうれん草 だし(かつお・昆布) こうじ味噌 | ○ 南瓜スコーン | 南瓜 小麦粉 無塩バター メープルシロップ 砂糖 ベーキングパウダー牛乳 | ○ のりごまクラッカー | 青のり 炒りごま 小麦粉 塩 油 ベーキングパウダー | ○ パナナとブルーンのクッキー | バナナ ブルーン 無塩バター 牛乳 小麦粉 砂糖 | ・ムーンライト | | | | | | | | | |



★6日
らいおん組SLフェスタ
★7日
きりん組親子遠足
★13日
らいおん組柿狩り遠足
こくま〜らいおん組
お弁当の日
★27日
らいおん組サッカー大会

体調管理に気をつけよう!

11月は急激な気温の低下や空気が乾燥して、風邪のウイルスも増えてくるので、一層体調管理が必要です。

栄養バランスの良い食事に体を温める食材を取り入れましょう。

11月旬のおすすめ食材

かぶ

- ・ビタミンCが豊富で風邪などの感染症予防になります。
- ・かぶの葉も実よりさらに栄養豊富なので、利用しましょう。
- ・給食にもたくさん使用していきます!

じゃこと一緒に炒めてふりかけにするのがオススメ!

14日、28日 11月13日 ほかほかレシビ

☆かぶとれんこんのスープ☆
 <材料大人2人子ども2人分>
 ・かぶ小2個・れんこん節
 　　・玉ねぎ半玉
 ・鶏ミンチ100g・鶏がらだし適量
 ・土生姜(チューブも)1片・油大さじ
 ・水(具材がかぶるくらい)
 <作り方>
 ①かぶは1cm角、れんこんは
 1cm角に切り、玉ねぎはスライス。
 ②鍋に油をひき、鶏ミンチ、
 ①を加えて炒め、油が
 なじめば水をを入れて
 やわらかくなるまで煮込む。
 ③土生姜をすりおろし②に加え
 鶏がらだしで味付けして完成!