

献立表



金城こども園

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

2023年11月

●卵 乳アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
1	水	青菜ご飯、サバのみそ煮、きんぴらごぼうゆし豆腐、果物(柿)	●お麩ラスク ●牛乳	米(精白米) 砂糖 こんにやく、ごま油、砂糖	さば、みそ(甘みそ) ふた肉(ばら) 豆腐(ゆし豆腐)	からしな 万能ねぎ ごぼう、にんじん、えだまめ 万能ねぎ かき(柿)
2	木	ご飯、鶏のから揚げ、キャベツのゆかりあえ厚揚げのみそ汁、果物(グレープフルーツ)	焼きいも ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、油、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮付) 厚揚げ、みそ(淡色辛みそ)	ニンニク、しょうが キャベツ、にんじん ごまつな、長ねぎ グレープフルーツ
4	土	中華丼、わかめスープ、果物(バナナ)	シークワサーゼリー	米(精白米)、ごま油、片栗粉、砂糖	●牛乳 ふた肉(もも)	長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ バナナ
6	月	ご飯、サバのゆかり焼き、●麩ちゃんぶるーからしみそ汁、果物(みかん)	●タンナファクルー ●牛乳	米(精白米) 砂糖 こんにやく、ごま油、片栗粉	なつとう さば キャベツ、もやし、にんじん、にら みそ(甘みそ)	うめ(調味漬) かき(柿)、きゅうり みかん
7	火	ジャージャーめん、ほうれん草のナムル豆腐スープ、果物(オレンジ)、●牛乳	みそおにぎり いりこ	生中華めん、砂糖、片栗粉、ごま油 ごま油	がた肉(ひき肉)、みそ(赤色辛みそ) ごま 豆腐(木綿豆腐)	ピーマン、にんじん、たまねぎ、にら ほうれん草、にんじん、コーン(缶) だいこん、万能ねぎ オレンジ
8	水	ご飯、●鮭のオーロラソース焼きカレーおからいりちー、油揚げのみそ汁果物(なし)	●枝豆蒸しパン ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ 砂糖、油	さけ(鮭) ふた肉(ひき肉)、おから みそ(甘みそ)、油あげ	ハセリ にんじん、たまねぎ、えだまめ、ひきき たまねぎ、にんじん なし(梨)
9	木	●ガバオライス、●春雨サラダ、わかめスープ果物(バナナ)	●オートミールクッキー ●牛乳	米(精白米)、きび糖 はるさめ、砂糖、ごま油 片栗粉	●赤ハム、白りごごま	にんじん、きゅうり コーン(缶)、にら、カットわかめ バナナ
10	金	お弁当会	●あげばん ●牛乳	米(精白米)、砂糖、油	●牛乳 ●牛乳	えだまめ
11	土	豚とキャベツのみそ炒め丼かぼちゃのみそ汁、果物(りんご)	鶏そぼろおにぎり	米(精白米)、砂糖	豚肩ロース、みそ(甘みそ)、ごま みそ(甘みそ)	キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、長ねぎ かぼちゃ、長ねぎ りんご
13	月	●沖繩そば、●切干し大根のサラダ、●プリン	ビビンバ風おにぎり	米(七分つき米)	とり肉(ひき肉)	しそ
14	火	ご飯、●魚のムニエル、●鶏肉とセロリソテーかぼちゃの豆乳スープ、果物(りんご)	●ココアホットケーキ ●牛乳	卵(卵黄のみ)、砂糖 ●マヨネーズ、砂糖 砂糖	ホキ、●バター とり肉(若鶏もも・皮なし) 豆腐	万能ねぎ、セロリ、にんじん かぼちゃ、たまねぎ りんご
15	水	●ちらし寿司、筑前煮、麩のすまし汁果物(みかん)	●千歳飴風スタックパイ ●牛乳	米(精白米)、砂糖、油 こんにやく、砂糖 麩(焼ふ)	●卵 とりもも肉	しょうが、ピーマン 万能ねぎ、カットわかめ かき(柿) ごまつな
16	木	ご飯、赤魚の煮つけ、●人参しりしりわかめのみそ汁、果物(柿)、●牛乳	青菜鮭おにぎり おしやぶり昆布	米(精白米) 砂糖	かさご ●卵、ツナ(油漬缶) とうふ(絹ごし豆腐)、みそ(甘みそ)	しょうが にんじん、ピーマン 万能ねぎ、カットわかめ かき(柿)
17	金	●ハヤシライス、●温野菜サラダ ●白菜のスープ、果物(バナナ)	豆腐ドーナツ ●牛乳	米(精白米)、油 ●マヨネーズ、砂糖	牛肉(肩ロース)	たまねぎ、しめじ ブロッコリー、にんじん、コーン(缶) はくさい、にんじん バナナ
18	土	そぼろ丼、じゃがいものみそ汁果物(オレンジ)	昆布おにぎり	米(精白米)、砂糖 じゃがいも	●牛乳 とり肉(ひき肉) みそ(甘みそ)	にんじん、もやし、たまねぎ、ごまつな、しょうが 長ねぎ、わかめ(乾) オレンジ

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
20	月	鶏肉の照り焼き丼、きゅうりの昆布あえ豆腐とかぶのみそ汁、果物(オレンジ)	●スイートポテト ●牛乳	米(七分つき米)、片栗粉、砂糖、油	とり肉(若鶏もも・皮付) とうふ(木綿豆腐)、みそ(淡色辛みそ)	にんじん、ほうれん草、後のり、しょうが きゅうり、塩こんぶ かき、万能ねぎ オレンジ
21	火	玄米ご飯、●魚のチーズ焼きたまな一ちゃんぶるー、きのこのみそ汁果物(梨)、●牛乳	ジュシーおにぎり	米(精白米)、米(玄米)	めかじき、●ビザ用チーズ、●粉チーズ 豚肩ロース みそ(甘みそ) ●牛乳	キャベツ、にんじん、もやし、にら えのきたけ、しめじ、万能ねぎ なし(梨)
22	水	●タコライス、ちくわ磯辺揚げ ●パンキンスープ、果物(みかん)	●四角いメロンパン ●牛乳	米(精白米)、小麦粉	含むき肉(牛・ふた)、●チーズ 活ちくわ ●牛乳	しらす、トマト、たまねぎ、ピーマン、にんじん あおのり かぼちゃ、たまねぎ みかん
24	金	お芋ご飯、●魚のマヨみそ焼きクレープイリチー、豆腐とアサのすまし汁果物(グレープフルーツ)	ちんびん ●牛乳	米(精白米)、さつまいも ●マヨネーズ 油、砂糖	めかじき、みそ(甘みそ) ふた肉(ばら)、だいず(水煮缶) とうふ(木綿豆腐)	万能ねぎ にんじん、刻みこんぶ、にら 万能ねぎ、あおさ、アサ グレープフルーツ
25	土	生姜焼き丼、なすのみそ汁、果物(オレンジ)	バナナスコーン	小麦粉、黒砂糖、油、砂糖	●牛乳 豚肩ロース みそ(甘みそ)	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、きんぎょ、しょうが なす、たまねぎ、長ねぎ バナナ
27	月	きびご飯、八宝菜、きゅうりとわかめの和え物 ●中華スープ、果物(りんご)	●チーズおかかおにぎり	米(精白米)、きび(精白粒) 片栗粉、ごま油、砂糖	●卵 ●卵	焼のり 焼のり
28	火	梅納豆ご飯、西京焼き、かぼちゃのそぼろ煮キャベツのみそ汁、果物(バナナ)	●もずくの天ぷら ●牛乳	米(精白米)、砂糖	●牛乳 ●牛乳	なつとう かいかい、みそ(甘みそ) とり肉(ひき肉) みそ(淡色辛みそ)
29	水	ご飯、マーボー豆腐、大根サラダ、なめこ汁果物(柿)、●牛乳	ぜんざいクラッカー	米(精白米) 砂糖、片栗粉、ごま油 砂糖、ごま油	豆腐(水揚げ) ツナ(水煮缶) みそ(甘みそ) ●牛乳	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン だいこん、きゅうり、にんじん はくさい、なめこ、万能ねぎ かき(柿)
30	木	チキンカレー、●チョップドサラダ ●コーンとほうれん草スープ ●誕生日ケーキ、●ジョア	くず餅 ●牛乳	黒砂糖、くず粉、タピオカ粉、グラニュー糖	きなこ ●牛乳	きなこ ●牛乳

七五三

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。昔は、乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。3歳で言葉を理解し、5歳で知恵が付き、7歳で永久歯が生えてくるといった発育の節目を祝うようになったともいわれています。また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められています。お祝いメニューを通して、七五三を元気に迎えられた喜びを感じられるといいですね。

保育園のジャージャー麺

材料(大人4人分)

・生中華麺	640g	・ごま油	8g
・豚ひき肉	240g	・しょうが	1g
・玉ねぎ	1/3	・砂糖	25g
・人参	1/2	・醤油	12g
・ピーマン	2個	・赤味噌	52g
・ニラ	適量	・片栗粉	12g
・水	40g		

1. 生姜、玉ねぎ・人参・ピーマンは、みじん切りにします。
2. ごま油を熱し、生姜を入れ、香りがでたら豚ひき肉、野菜を炒めます。
3. 火が通ったら、味見をしながら調味料を加えます。
4. 味が整ったら、水溶性片栗粉でとろみをつけます。
5. 器に麺を盛り、4を掛けたら完成です。

麺は、生中華麺ではなく、焼きそばの麺でも美味しくできます。大人は、最後に豆飯器を加えても美味しいですよ！

苦手な野菜も小さく切っているので食べやすくなります。野菜嫌いな園児もおかわりをして、たくさん食べてくれました。ぜひ、ご家庭でも試してみてください。