

令和3年11月献立表 ( 5歳児ひまわり組・4歳児つくし組・3歳児たんぼぼ組・2歳児うさぎ組 ) 柳辻こども園

日	曜	お昼メニュー	材料	おやつメニュー	材料	熱量(kcal) 蛋白質(g)	備考
1	月	ごはん	米	牛乳	牛乳	455	今月この地域の旬(たくさん出回りおいしい食べられる食材)は大根・白菜・りんご・柿です。給食のメニューにも取り入れているので、何が入っているか探してみてくださいね♪
		鶏肉のすき焼き風煮	鶏肉 玉葱 人参 白菜 しめじ 白ねぎ こんにやく 麩 厚揚げ	アメリカンドッグ	ホットケーキミックス 豆乳 ホップソープ 油	20.1	
		若布とかまぼこのすまし汁	かつおだし 砂糖 しょう油 みりん 酒	ルヴァン	☆ ☆ ☆		
2	火	他人丼	米 卵 豚肉 玉葱 人参 しめじ 三つ葉 油揚げ 大豆	牛乳	牛乳	508	☆今月のお米☆ 小杉農園のきぬひかり・ ミルキーQueenです♪
		白菜とブロッコリーのナムル	砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし	星食べよ	☆ ☆ ☆		
		バナナ	白菜 ブロッコリー ちりめんじゃこ ハム ツナ コーン 砂糖 しょう油 みりん 酒 酢 ゴマ油	きな粉せんべい			
3	水	休園 (文化の日)					
4	木	ごはん	米	牛乳	牛乳	429	
		白身魚のホイル焼き	カレイ 塩 玉葱 人参 しめじ もやし マッシュルーム コーン バター ポン酢	ぼんち揚げ	☆ ☆ ☆		
		豆腐と麩の味噌汁	豆腐 麩 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	お野菜せんべい			
5	金	ミートスパゲティ	スパゲティ 豚ミンチ 玉葱 人参 しめじ マッシュルーム コーン グリンピース	牛乳	牛乳	689	
		パンキンサラダ	コンソメ ブイヨン ケチャップ 砂糖	グレープゼリー	グレープジュース ゼラチン 砂糖	32.6	
		小魚フィッシュ	かぼちゃ ブロッコリー ハム ツナ マヨネーズ	バナナサンドウエハース	☆ ☆ ☆		
6	土	和風混ぜごはん	米 鶏肉 人参 しめじ 薩摩揚げ かつおだし しょう油 みりん 酒 塩	ジュース	りんごジュース	540	家庭保育協力日
		豚汁	豚肉 人参 白菜 大根 ごぼう こんにやく 油揚げ 豆腐 葱 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	お菓子	☆ ☆ ☆		
		ゼリー	ゼリー				
8	月	きつねうどん	うどん 油揚げ 玉葱 人参	牛乳	牛乳	663	☆たんぼぼ1組遠足☆ 皇子ヶ丘公園♪
		おからサラダ	かつおだし 砂糖 しょう油 みりん 酒	小松菜とおいものおかゆ	米 小松菜 さつまいも 鶏ミンチ	29.8	
		かりかり魚	おから ブロッコリー ハム ツナ コーン 砂糖 しょう油 酢 マヨネーズ				
9	火	チーズカレー	米 豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 りんご パナナ はちみつ スキムミルク	うさぎ組)牛乳	牛乳	573	☆たんぼぼ2組遠足☆皇子ヶ丘公園♪ ☆うさぎ1組クッキング☆お部屋で お焼きを作って食べます♪
		フレンチサラダ	カレールー シュレッドチーズ サラダチーズ コンソメ ブイヨン	柿	柿	18.4	
		幼組児)牛乳 うさぎ組)野菜ジュース	きゃべつ ブロッコリー ハム ツナ コーン フレンチドレッシング	エントリー	☆ ☆ ☆		
10	水	ごはん	米	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖	310	☆うさぎ2組クッキング☆ お部屋でお焼きを 作って食べます♪
		鮭のきのこあんかけ	鮭 塩 えのき しめじ 玉葱 片栗粉	無限海老	☆ ☆ ☆		
		小松菜と油揚げの味噌汁	砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし				
11	木	ごはん	米	牛乳	牛乳	497	☆つくし2組クッキング☆ お部屋でお好み焼きを 作って食べます♪
		高野豆腐と豚肉の煮物	高野豆腐 豚肉 人参 しめじ 油揚げ こんにやく グリンピース	さきいか	☆ ☆ ☆		
		ほうれん草と麩の味噌汁	砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし	バタークッキー			
12	金	ごはん	米	牛乳	牛乳	560	☆つくし2組遠足☆ 皇子ヶ丘公園♪
		鶏肉のから揚げ	鶏肉 しょう油 酒 生姜 にんにく 片栗粉 油	バナナ	バナナ		
		チリコンカン	大豆水菜 豚ひき肉 玉葱 人参 ビーマン じゃがいも にんにく コンソメ カレー粉 トマトジュース 油	おにぎりせんべい	☆ ☆ ☆		
13	土	豆腐と若布のすまし汁	豆腐 若布 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	ジュース	りんごジュース	513	家庭保育協力日
		野菜あんかけ丼	米 豚肉 玉葱 人参 白菜 しめじ 小松菜 三つ葉 さつま揚げ	お菓子	☆ ☆ ☆		
		牛肉コロッケ	かつおだし しょう油 みりん 酒 片栗粉				
15	月	ごはん	米	牛乳	牛乳	338	
		鶏肉のすき焼き風煮	鶏肉 玉葱 人参 白菜 しめじ 白ねぎ こんにやく 麩 厚揚げ	海老しお焼き	☆ ☆ ☆		
		若布とかまぼこのすまし汁	かつおだし 砂糖 しょう油 みりん 酒	ルヴァン			
16	火	他人丼	米 卵 豚肉 玉葱 人参 しめじ 三つ葉 油揚げ 大豆	牛乳	牛乳	508	☆つくし1組遠足☆皇子ヶ丘公園♪☆ひまわり2組☆ お部屋で豆腐とキャベツのお好み焼きを作って食べ ます♪☆たんぼぼ1組☆お部屋でりんごのペーパーカス テラを作って食べます♪
		白菜とブロッコリーのナムル	砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし	星食べよ	☆ ☆ ☆		
		バナナ	白菜 ブロッコリー ちりめんじゃこ ハム ツナ コーン 砂糖 しょう油 みりん 酒 酢 ゴマ油	きな粉せんべい			
17	水	ごはん	米	ミルク甘酒	米麹 牛乳 砂糖	376	
		白身魚のホイル焼き	カレイ 塩 玉葱 人参 しめじ もやし マッシュルーム コーン バター ポン酢	ぼんち揚げ	☆ ☆ ☆		
		豆腐と麩の味噌汁	豆腐 麩 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	お野菜せんべい			
18	木	ごはん	米	牛乳	牛乳	503	ひまわり2組遠足へ出かけます♪☆つくし1組☆お部屋 でお好み焼きを作って食べます♪☆たんぼぼ2組☆ お部屋でりんごのペーパーカステラを作って食べます ♪☆ひまわり2組☆お部屋でペーパーサンドを作って 食べます♪
		豚肉と野菜の生姜焼き	豚肉 玉葱 人参 さつまいも もやし ビーマン コーン	芋けんぴ	☆ ☆ ☆		
		大根と油揚げの味噌汁	しょう油 みりん 酒 生姜 油	源氏パイ			
19	金	ミートスパゲティ	スパゲティ 豚ミンチ 玉葱 人参 しめじ マッシュルーム コーン グリンピース	牛乳	牛乳	703	
		パンキンサラダ	コンソメ ブイヨン ケチャップ 砂糖	おからマフィン	ホットケーキミックス 卵	34.1	
		小魚フィッシュ	かぼちゃ ブロッコリー ハム ツナ マヨネーズ				
20	土	和風混ぜごはん	米 鶏肉 人参 しめじ 薩摩揚げ かつおだし しょう油 みりん 酒 塩	ジュース	りんごジュース	540	家庭保育協力日
		豚汁	豚肉 人参 白菜 大根 ごぼう こんにやく 油揚げ 豆腐 葱 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	お菓子	☆ ☆ ☆		
		ゼリー	ゼリー				
22	月	ごはん	米	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖	310	
		鮭のきのこあんかけ	鮭 塩 えのき しめじ 玉葱 片栗粉	無限海老	☆ ☆ ☆		
		小松菜と油揚げの味噌汁	砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし				
23	火	休園 (勤労感謝の日)					
24	水	ごはん	米	牛乳	牛乳	560	ひまわり1組遠足へ出かけます♪
		鶏肉のから揚げ	鶏肉 しょう油 酒 生姜 にんにく 片栗粉 油	バナナ	バナナ		
		チリコンカン	大豆水菜 豚ひき肉 玉葱 人参 ビーマン じゃがいも にんにく コンソメ カレー粉 トマトジュース 油	おにぎりせんべい	☆ ☆ ☆		
25	木	きつねうどん	うどん 油揚げ 玉葱 人参	牛乳	牛乳	538	
		おからサラダ	かつおだし 砂糖 しょう油 みりん 酒	牛乳せんべい	☆ ☆ ☆		
		かりかり魚	おから ブロッコリー ハム ツナ コーン 砂糖 しょう油 酢 マヨネーズ	新湯仕込み			
26	金	ウインナードリア	米 バター 小麦粉 玉葱 アスパラ マッシュルーム コーン ホワイトソース 豆乳 コンソメ ブイヨン チーズ パン粉	ジュース	りんごジュース	584	
		フレンチサラダ	きゃべつ ブロッコリー ハム ツナ コーン フレンチドレッシング プチトマト	お楽しみワッフル	ワッフル ホイップクリーム	19.0	
		コンソメスープ	白菜 かぶ 大根 しめじ 黄パプリカ 豚肉 コンソメ ブイヨン しょう油 みりん 酒 塩				
27	土	野菜あんかけ丼	米 豚肉 玉葱 人参 白菜 しめじ 小松菜 三つ葉 さつま揚げ	ジュース	りんごジュース	513	家庭保育協力日
		牛肉コロッケ	かつおだし しょう油 みりん 酒 片栗粉	お菓子	☆ ☆ ☆		
		チーズ	じゃがいも 牛肉 玉葱 牛乳 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ ショートニング 砂糖 しょう油 食塩 油				
29	月	ごはん	米	牛乳	牛乳	503	☆ひまわり1組☆お部屋で豆腐とキャベツの お好み焼きを作って食べます♪☆ひまわり2組☆ お部屋でペーパーサンドを作って食べま す♪
		豚肉と野菜の生姜焼き	豚肉 玉葱 人参 さつまいも もやし ビーマン コーン	芋けんぴ	☆ ☆ ☆		
		大根と油揚げの味噌汁	しょう油 みりん 酒 生姜 油	源氏パイ			
30	火	チーズカレー	米 豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 りんご パナナ はちみつ スキムミルク	うさぎ組)牛乳	牛乳	573	サンプルはたんぼぼ組(3歳児) の分量です。うさぎ組はそれより 少なめ、つくし・ひまわり組はそ れより多めです。質問などは担 任にお聞きください。
		フレンチサラダ	カレールー シュレッドチーズ サラダチーズ コンソメ ブイヨン	りんご	りんご	18.4	
		幼組児)牛乳 うさぎ組)野菜ジュース	きゃべつ ブロッコリー ハム ツナ コーン フレンチドレッシング	エントリー	☆ ☆ ☆		