

五条愛児園 2022年11月給食予定献立表

アレルギー表示 ■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに

| 日付 | 曜日 | 昼食 | 主な材料と体内での動き | | | | おやつ(午後) | |
|----|----|--|-------------------------------|--|--|---|----------------------------|--|
| | | | 主にからだをつくるもの | 主にからだの調子を整えるもの | 主に熱や力のもとになるもの | その他 | 献立 | 材料 |
| 1 | 火 | ごはん 白身魚の磯辺揚げ 高野豆腐のそぼろ煮 味噌汁 | ホキ 豚ひき肉・大豆たんぱく・凍り豆腐 赤みそ | あおさのり 人参・グリーンピース 玉ねぎ・青ねぎ | 米(国産) ■小麦粉・油 油・砂糖・でん粉 さつま芋 | 塩 だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし | ほうれん草マフィン 牛乳 | ■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・油・ほうれん草 ▲牛乳 |
| 2 | 水 | 麦入りごはん 肉じゃが ほうれん草のおかか和え 味噌汁 | 豚肉 かつお節 赤みそ | 玉ねぎ・人参 ほうれん草・白菜・人参 なす・しめじ | 米(国産)・押麦 じゃが芋・油・砂糖 砂糖 ■おつゆ | だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし | 黒糖レーズン蒸しパン 牛乳 | ■小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖・レーズン ▲牛乳 |
| 4 | 金 | 他人丼 切干大根のハリハリ和え 味噌汁 | 豚肉・●卵 まぐろフレーク 油揚げ・赤みそ | 玉ねぎ・青ねぎ 切干大根・きゅうり・人参 小松菜・人参 | 砂糖・米(国産) 砂糖・ごま油 ■おつゆ | ■醤油・本みりん・だし だし・■醤油・■酢・本みりん だし | ビスケット(シガーフライ) 牛乳 | ■/▲シガーフライ ▲牛乳 |
| 5 | 土 | けんちんうどん もやしの和え物 フルーツ(バナナ) | 鶏肉・豆腐 | ごぼう・大根・人参・青ねぎ 太もやし・きゅうり・人参 バナナ | でん粉・■うどん 砂糖 | だし・■醤油・本みりん・塩 だし・■醤油 | クラッカー 牛乳 | ■クラッカー ▲牛乳 |
| 7 | 月 | 麦入りごはん 鶏肉の生姜焼き キャベツの塩昆布和え 味噌汁 | 鶏肉 赤みそ | しょうが キャベツ・きゅうり・人参・■塩昆布 玉ねぎ・人参・小松菜 | 米(国産)・押麦 砂糖・油 | ■醤油・本みりん・料理酒 だし だし | お米のスナック サラダ味 牛乳 | *お米のスナック サラダ味 ▲牛乳 |
| 8 | 火 | ごはん 岩石揚げ 白菜とブロッコリーのごま和え 具だくさん味噌汁 | 大豆 豚肉・赤みそ | ひじき 白菜・ブロッコリー・人参 玉ねぎ・しめじ・青ねぎ | 米(国産) さつま芋・■小麦粉・砂糖・油 白ごま | ■醤油・塩 ■醤油・本みりん・だし だし | たべるいりこ せんべい(星たべよ) 牛乳 | いりこ・白ごま・砂糖 ■醤油・本みりん ■星型せんべい ▲牛乳 |
| 9 | 水 | ごはん 赤魚の焼南蛮 切干大根と大豆の煮物 味噌汁 | 赤魚 大豆 豆腐・赤みそ | 玉ねぎ・人参・ピーマン 切干大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・青ねぎ | 米(国産) ■小麦粉・油・砂糖・ごま油 つきこんにやく・油・砂糖 | ■酢・■醤油 だし・■醤油・料理酒 だし | ミニアスバラガス 牛乳 | ■アスバラガスビスケット ▲牛乳 |
| 10 | 木 | 麦入りごはん 家常豆腐 蒸し野菜 中華スープ | 豚肉・生揚げ・赤みそ | 玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン・にんにく・しょうが ブロッコリー・人参 白菜・ほうれん草・人参 | 米(国産)・押麦 油・砂糖・でん粉 | ■醤油・料理酒・鶏がらスープ 塩 鶏がらスープ | きなこマカロニ 牛乳 | ■マカロニ・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳 |
| 11 | 金 | 麦入りごはん サバのねぎ塩こうじ焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁 | さば 凍り豆腐 赤みそ | 青ねぎ かぼちゃ・グリーンピース 玉ねぎ・人参・しめじ | 米(国産)・押麦 油 砂糖 | 塩こうじ だし・■醤油・料理酒 だし | いちじくジャムマフィン 牛乳 | ■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・いちじく・レモン果汁 ▲牛乳 |
| 12 | 土 | 中華丼 春巻 フルーツ(バナナ) | 豚肉 春巻 フルーツ(バナナ) | 白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ ■春巻 バナナ | 油・でん粉・米(国産) 油 | 鶏がらスープ・■醤油・塩・料理酒 だし | せんべい(ほたほた焼) 牛乳 | ■ほたほた焼き ▲牛乳 |
| 14 | 月 | ごはん 鶏肉のパーベキューソース チンゲン菜のサラダ 味噌汁 | 鶏肉 油揚げ・赤みそ | チンゲン菜・キャベツ・人参 玉ねぎ・人参 | 米(国産) ■小麦粉・油・砂糖・でん粉 マヨネースタイプ(卵不使用) | 塩・ウスターソース・トマトケチャップ・■醤油・コンソメ だし | きなこ黒糖のスコーン 牛乳 | ■小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉・黒砂糖 砂糖・▲バター・▲牛乳 ▲牛乳 |
| 15 | 火 | ごはん 揚げ白身魚の味噌がらめ 根菜の煮物 かき玉汁 | ホキ・赤みそ ●卵・豆腐 | 大根・ごぼう・人参・さやいんげん 玉ねぎ・青ねぎ | 米(国産) でん粉・油・砂糖 砂糖 | ■醤油・本みりん・だし だし・■醤油 だし・■醤油・塩 | ビスケット(シガーフライ) 牛乳 | ■/▲シガーフライ ▲牛乳 |
| 16 | 水 | ごはん チキンソテーきのこソース 蒸し野菜 スープ デザート(りんごゼリー) | 鶏肉 お誕生会 | エリンギ・しめじ・玉ねぎ ブロッコリー キャベツ・チンゲン菜・人参 | 米(国産) ■小麦粉・油・砂糖 さつま芋 | 塩・おワイン・ウスターソース・トマトケチャップ・■醤油・コンソメ 塩 コンソメ | お誕生会ケーキ 牛乳 | ■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆腐 油・いちじく・ジャム・パイ(缶詰) ▲牛乳 |
| 17 | 木 | ロールパン 鶏肉とさつま芋のシチュー 野菜サラダ フルーツ(オレンジ) | 鶏肉・▲スキムミルク | 玉ねぎ・人参・ブロッコリー キャベツ・赤パプリカ・人参・コーン オレンジ | ■/▲ロールパン さつま芋・油 油・砂糖 | ■/▲クリームシチューミックス ■酢・■醤油 | 小松菜じゃこおにぎり 牛乳 | 米(国産)・小松菜 しらす・塩 ▲牛乳 |
| 18 | 金 | 麦入りごはん サバの塩焼 根菜ひじき煮 味噌汁 | さば 生揚げ・赤みそ | れんこん・人参・ひじき・さやいんげん 玉ねぎ・青ねぎ | 米(国産)・押麦 油 つきこんにやく・砂糖 | 塩 だし・■醤油・本みりん だし | ソフトせんべい 牛乳 | ■ソフトせんべい ▲牛乳 |
| 19 | 土 | 和風ツナスパゲティ ささみとチンゲン菜の和え物 味噌汁 | まぐろフレーク 鶏ささみ 豆腐・赤みそ | 玉ねぎ・しめじ・赤パプリカ・ピーマン チンゲン菜・太もやし・コーン 白菜・人参 | ■スパゲティ・油 砂糖 | 鶏がらスープ・料理酒・塩・■醤油 だし・■醤油 だし | ミニアスバラガス 牛乳 | ■アスバラガスビスケット ▲牛乳 |
| 21 | 月 | ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーのサラダ 味噌汁 | ■/▲ハンバーグ 赤みそ | ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・人参 | 米(国産) 砂糖 マヨネースタイプ(卵不使用) ■おつゆ | コンソメ・トマトケチャップ・とんかつソース だし | せんべい(ほたほた焼) 牛乳 | ■ほたほた焼き ▲牛乳 |
| 22 | 火 | ごはん 干草焼 小松菜の納豆和え 豚汁 | ●卵・鶏ひき肉 納豆 豚肉・赤みそ | 人参・干しいたけ・さやいんげん 小松菜・白菜・人参 【持ち寄り野菜使用】 | 米(国産) 油・砂糖 | ■醤油・本みりん・だし ■醤油・だし だし | 大豆スコーン 牛乳 | ■ホットケーキミックス・▲バター ▲牛乳・大豆 ▲牛乳 |
| 24 | 木 | 感謝祭カレー キャベツのサラダ フルーツ(黄桃缶) | 豚肉 | 【持ち寄り野菜使用】 キャベツ・コーン・人参 黄桃(缶詰) | 米(国産)・油 マヨネースタイプ(卵不使用) | だし・■/▲カレー だし | 黒糖きなこパンケーキ 牛乳 | ■小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 黒砂糖・油 ▲牛乳 |
| 25 | 金 | 麦入りごはん 赤魚の土佐焼 切干大根の煮物 味噌汁 | 赤魚・かつお節 油揚げ 豆腐・赤みそ | 切干大根・さやいんげん・干しいたけ 玉ねぎ・青ねぎ | 米(国産)・押麦 砂糖・■小麦粉・油 砂糖 | ■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 だし | チーズトースト 牛乳 | ■/▲食パン・▲ミックスチーズ マヨネースタイプ(卵不使用) ▲牛乳 |
| 26 | 土 | 豆腐のあんかけ丼 キャベツのツナ和え 味噌汁 | 豚肉・豆腐 まぐろフレーク 赤みそ | 玉ねぎ・人参・さやいんげん キャベツ・きゅうり 白菜・青ねぎ | 米(国産)・油・砂糖・でん粉 じゃが芋 | ■醤油・本みりん・だし ■醤油・本みりん・だし だし | ソフトせんべい 牛乳 | ■ソフトせんべい ▲牛乳 |
| 28 | 月 | ごはん 鶏肉ときのこの生姜炒め さつま芋の天ぷら 味噌汁 | 鶏肉・■鶏レバー・煮込み 豆腐・赤みそ | 玉ねぎ・えのきたけ・しめじ・人参・ピーマン・しょうが 人参・ほうれん草 | 米(国産) 油・砂糖 さつま芋・■小麦粉・油 | 鶏がらスープ・■醤油・料理酒 だし | 抹茶あずき蒸しパン 牛乳 | ■小麦粉・ベーキングパウダー・抹茶 砂糖・粒あん ▲牛乳 |
| 29 | 火 | 麦入りごはん アジの味噌煮 小松菜とちやしの菜種和え のっぺい汁 | あじ・赤みそ ●卵 鶏肉 | しょうが 小松菜・太もやし 大根・人参・しめじ・青ねぎ | 米(国産)・押麦 砂糖 ごま油・砂糖 つきこんにやく・でん粉 | だし・本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・塩・本みりん・料理酒 | 2色ゼリー 牛乳 | 寒天・ぶどうジュース 砂糖・ダイゼリー(みかんFe) ▲牛乳 |
| 30 | 水 | ごはん 鶏肉の照焼 かぼちゃと大豆の煮物 味噌汁 | 鶏肉 大豆 豆腐・赤みそ | かぼちゃ 玉ねぎ・人参 | 米(国産) 砂糖・油 砂糖 | ■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 だし | おせんべい サラダ味 牛乳 | *おせんべい サラダ味 ▲牛乳 |



★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

・食の記念日は「かつお節」の日(24日)です。うまみ成分がたっぷり、良質なたんぱく源を含んでいます。(→11/25提供予定)
 ・8日は「イ歯の日」です。
 しっかり噛んで食べることで唾液をいっぱい出し、口の中を綺麗に保ち、虫歯の予防もしましょう。

～強化メニューについて～
 「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や鶏レバー・大豆製品など)を使用した献立です。11/22(小松菜の納豆和え)、11/28(鶏肉ときのこの生姜炒め)
 「食物繊維強化メニュー」は食物繊維の多い食材(根菜・海藻・きのこなど)を使用した献立です。11/18(根菜ひじき煮)