

五条愛児園
2023年11月給食予定献立表

日曜日 付		屋食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主にかからだをつくるもの	主にか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	水	麦入りごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え 味噌汁	牛肉 赤みそ 親子適足 (5歳)	玉ねぎ・人参 ほうれん草・白菜・人参 キャベツ・しめじ	米(国産)・押麦 じゃが芋・油・砂糖 白ごま ■おつゆ鮫	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・本みりん・だし だし	おせんべい サラダ味 牛乳	おせんべい サラダ味 ▲牛乳
2	木	他人丼 切干大根のハリハリ和え 味噌汁	豚肉・●卵 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・グリーンピース 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	■醤油・本みりん・だし ■醤油・■酢・本みりん だし	黒糖マフィン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖 油・▲牛乳 ▲牛乳
4	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	やわらかおかき 牛乳	やわらかおかき(のり塩味) ▲牛乳
6	月	麦入りごはん 鶏肉の生姜焼き 厚揚げの煮物 すまし汁	鶏肉 生揚げ	しょうが さやいんげん 玉ねぎ・小松菜・人参	米(国産)・押麦 砂糖・油 砂糖	■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	抹茶のふんわりクッキー 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・抹茶 油・豆腐・レーズン ▲牛乳
7	火	ごはん アジの焼南蛮 マカロニサラダ 味噌汁	あじ ■/●/▲ハム 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・人参 玉ねぎ・わかめ	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖・ごま油 ■マカロニ・マヨネースタイプ(卵不使用)	■酢・■醤油 だし	ビスケット(シガーフライ) 牛乳	■/▲シガーフライ ▲牛乳
8	水	麦入りごはん 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)・押麦 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	クラッカー(ルヴァン) 牛乳	■クラッカー ▲牛乳
9	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	味噌おにぎり お茶	米(国産)・■醤油・赤みそ 本みりん・砂糖 麦茶
10	金	麦入りごはん サバの塩こうじ焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁	さば 凍り豆腐 赤みそ	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	きなこ蒸しパン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 砂糖・豆腐 ▲牛乳
11	土	中華丼 シューマイ フルーツ(バナナ)	豚肉 ■しゅうまい	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ バナナ	油・でん粉・米(国産)	鶏がらスープ・■醤油・塩・料理酒	ソフトせんべい 牛乳	■ソフトせんべい ▲牛乳
13	月	ごはん 家常豆腐 蒸し野菜 中華スープ	豚肉・■鶏レバー煮込み・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) 油・砂糖・でん粉	■醤油・料理酒・鶏がらスープ 塩 鶏がらスープ	小松菜マフィン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・油・小松菜 ▲牛乳
14	火	麦入りごはん サバの塩焼 根菜ひじき煮 味噌汁	さば 平天 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 砂糖	塩 だし・■醤油・本みりん だし	2色ゼリー 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖・ダイスゼリー(みかんFe) ▲牛乳
15	水	ごはん 鶏肉のバーベキューソース ほうれん草の塩昆布和え 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ	食の記念日 「昆布」 白菜・ほうれん草・人参・■塩昆布 玉ねぎ・人参	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖・でん粉	塩・ウスターソース・トマトケチャップ・■醤油・コンソメ だし だし	いちじくジャムサンド 牛乳	■/▲食パン・いちじく 砂糖・レモン果汁 ▲牛乳 園で採れた いちじくを 使用します
16	木	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 ■ちくわ 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	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
17	金	わかめごはん チキンカツ ブロッコリーとかぼチャのサラダ スープ デザート(ももゼリー)	鶏肉 お誕生会	わかめご飯の素 ブロッコリー・かぼちゃ 白菜・チンゲン菜・人参	米(国産) ■小麦粉・■パン粉・油 マヨネースタイプ(卵不使用) ももゼリー	塩 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・いちごジャム・みかん(缶詰) ▲牛乳
18	土	けんちんうどん キャベツとコーンと和え物 フルーツ(バナナ)	鶏肉・豆腐	ごぼう・大根・人参・ほうれん草 キャベツ・コーン・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	ミニアスバラガス 牛乳	■アスバラガスビスケット ▲牛乳
20	月	ごはん 千草焼 ほうれん草の納豆和え 味噌汁	●卵・豚ひき肉 納豆 油揚げ・赤みそ	鉄強化 メニュー 人参・干しいたけ・さやいんげん ほうれん草・白菜・人参 大根・かぼちゃ	米(国産) 油・砂糖	■醤油・本みりん・だし ■醤油・だし だし	きなこサンドクラッカー 乳児(クラッカー) 牛乳	■クラッカー・きな粉 砂糖・▲バター ▲牛乳
21	火	感謝祭カレー キャベツのサラダ フルーツ(オレンジ)	豚肉	【持ち寄り野菜使用】 キャベツ・コーン・人参 オレンジ	じゃが芋・油・米(国産) マヨネースタイプ(卵不使用)	■/▲カレールウ	ビスケット(シガーフライ) 牛乳	■/▲シガーフライ ▲牛乳
22	水	ごはん 岩石揚げ 白菜とブロッコリーのおかか和え 豚汁	大豆 かつお節 豚肉・赤みそ	ひじき 白菜・ブロッコリー・人参 【持ち寄り野菜使用】	米(国産) さつま芋・■小麦粉・砂糖・油 砂糖	■醤油・塩 だし・■醤油 だし	たべるいりこ(幼児のみ) ビスコ 牛乳	いりこ・白ごま・砂糖 ■醤油・本みりん ■/▲ビスコ ▲牛乳
24	金	麦入りごはん 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)・押麦 砂糖 マヨネースタイプ(卵不使用) ■おつゆ鮫	コンソメ・トマトケチャップ・■とんかつソース だし	黒糖お麴ラスク 牛乳	■おつゆ鮫・▲バター 黒砂糖 ▲牛乳
25	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	クラッカー(ルヴァン) 牛乳	■クラッカー ▲牛乳
27	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 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 ほうれん草・人参	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	みたらしまカロニ 牛乳	■マカロニ・砂糖 ■醤油・でん粉 ▲牛乳
28	火	麦入りごはん 赤魚の味噌煮 小松菜の菜種和え すまし汁	赤魚・赤みそ ●卵	しょうが 小松菜・キャベツ 玉ねぎ・人参・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖 ごま油・砂糖	だし・本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・塩	ポテトフライあおさ味 牛乳	ポテトフライ・油 塩・あおさのり ▲牛乳
29	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 赤みそ	かぼちゃ 大根・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	きなこごまちゃんすこう 牛乳	■小麦粉・きな粉・白ごま 油・砂糖・塩 ▲牛乳
30	木	麦入りごはん 白身魚のマヨネーズ焼 レンコンきんぴら 味噌汁	ホキ 赤みそ	食物繊維 強化メニュー れんこん・人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油・マヨネースタイプ(卵不使用) 油・砂糖 ■おつゆ鮫	塩 だし・■醤油・本みりん・料理酒 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

★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「昆布」の日(15日)です。
- ・8日は「イイ歯の日」です。(→22日に提供予定)
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。(11/20 千草焼・ほうれん草の納豆和え)
「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。(11/30 れんこんきんぴら)