

# 11月給食献立表(幼児食)

令和5年10月31日 めぐみ保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
日付	【三色の栄養】		1日	2日	3日	4日
昼食	<b>★体を作るもとになる</b> <b>：肉、魚、卵、大豆、牛乳、乳製品など</b> <b>★エネルギーのもとになる</b> <b>：米、パン、麺類、いも、砂糖、油脂類など</b> <b>★体の調子を整えるもとになる</b> <b>：野菜、きのこ類、果物など</b>		ごはん 鶏肉の照りマヨ焼き いそあえ みそ汁 フルーツ	ごはん かれいの黄金焼き なつとう和え みそ汁 フルーツ	文化の日	肉うどん じゃがベーコン炒め ヨーグルト
午後のおやつ			くりごはん 麦茶	お菓子 牛乳		お菓子 牛乳
食材			米・玉葱・鶏肉・のり・もやし・ほうれん草・葱・豆腐	米・カレイ・キャベツ・小松菜・人参・納豆・白菜		豚肉・玉葱・小松菜・人参・うどん・ベーコン・グリーンピース・じゃが芋

☆ばななくみ給食参観☆

日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	ごはん 焼き鮭 切干大根煮 みそ汁 ゼリー	麦ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツのコーン煮 スープ フルーツ	ミートソース スパゲッティ ポパイサラダ スープ フルーツ	チーズカレーライス コールスローサラダ スープ フルーツ	ごはん 鶏ごぼうつくね 即席漬け みそ汁 フルーツ	豚もやしラーメン さつまいもの 塩バター和え ゼリー
午後のおやつ	焼きいも 牛乳	抹茶と小倉のケーキ 牛乳	鮭と揚げ玉のおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	南瓜のスティックケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
食材	米・鮭・白滝・人参・切干大根・竹輪・絹さや・ほうれん草・椎茸	米・押し麦・玉葱・豚肉・キャベツ・コーン・かにかま・えのき	玉葱・人参・豚肉・パスタ・おから・ほうれん草・コーン・ツナ・大根・葉大根	米・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・チーズ・ハム・コーン・キャベツ・かぶ・かぶ葉	米・おから・ごぼう・ひじき・鶏肉・かぶ・かぶ葉・人参・キャベツ・わかめ・えのき	中華麺・豚肉・もやし・ほうれん草・コーン・葱・さつまいも

日付	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	ごはん さけのみそマヨ焼き 春雨サラダ すまし汁 フルーツ	麦ごはん ポークチャップ 白菜とコーンのごまサラダ スープ フルーツ	ジャムチーズサンド ブロッコリーとささみのサラダ ミネストローネ ヨーグルト	ごはん 塩麴からあげ ゆかり和え みそ汁 フルーツ	山菜なめこうどん ウインナー 豆と根菜のサラダ フルーツ	和風スパゲッティ コーンしゅうまい スープ ヨーグルト
午後のおやつ	たこ焼き風厚揚げ 麦茶	バターサブレ 牛乳	ひじきおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	レアチーズケーキ 麦茶	お菓子 牛乳
食材	米・鮭・ごま・ハム・コーン・きゅうり・人参・春雨・小葱・わかめ	米・押し麦・しめじ・ピーマン・豚肉・玉葱・ごま・白菜・人参・コーン・豆腐・えのき・葉葱	食パン・いちご・ジャム・チーズ・ごま・ささみ・ブロッコリー・人参・なす・セロリ・玉葱・トマト・ベーコン	米・塩麴・鶏肉・大根・きゅうり・人参・ゆかり・キャベツ・ニラ・えのき	うどん・鶏肉・なめこ・山菜・人参・玉葱・小松菜・葱・ツナ・枝豆・大豆・コーン・蓮根・ごぼう・ウインナー	のり・パスタ・舞茸・椎茸・玉葱・ベーコン・もやし・小松菜・しゅうまい

日付	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	ごはん 鯖のみそ煮 なめたけ和え すまし汁 フルーツ	ごはん ミートボール酢豚風 キャベツとひじきのマヨサラダ みそ汁 フルーツ	タンメン 南瓜とさつまいもの サラダ ゼリー	勤労感謝の日	ハヤシライス シーフードサラダ スープ フルーツ	みそ煮込み風うどん のり塩ポテト ヨーグルト
午後のおやつ	メロンパントースト 牛乳	かぼちゃチーズおやき 牛乳	しらすこんぶおにぎり 麦茶		ブルーベリームース 麦茶	お菓子 牛乳
食材	米・鯖・なめたけ・ほうれん草・人参・白菜・わかめ・豆腐	米・ミートボール・玉葱・ピーマン・人参・トマト・ハム・ひじき・キャベツ・豆腐・椎茸	中華麺・豚肉・もやし・人参・玉葱・きくらげ・葱・南瓜・さつまいも		うどん・鶏肉・なめこ・山菜・人参・玉葱・小松菜・葱・ツナ・枝豆・大豆・コーン・蓮根・ごぼう・ウインナー	グリーンピース・玉葱・人参・じゃが芋・豚肉・米・エビ・パプリカ・きゅうり・レタス・葱・えのき

日付	27日	28日	29日	30日	レシビ紹介『塩麴唐揚げ』
昼食	ごはん 白肉じゃが たたききゅうり みそ汁 フルーツ	ごはん 鱈の西京焼き 白滝とごぼうのきんぴら すまし汁 ヨーグルト	味噌ラーメン 春巻 オーロラソースサラダ フルーツ	きりたんぼ わかめとしらすのかり かりサラダ フルーツポンチ	<b>★鶏もも肉(皮なし)200g</b> ★塩麴小さじ2 <b>★おろし生姜小さじ1</b> ★おろしにんにく小さじ1 ・薄力粉小さじ4 ・油 適量 ○作り方 ①ボウルに★をすべて入れ混ぜる。 10分ほど漬けておく。 ②鍋に油を入れて170℃くらいになるよう温める。 ③ ①に薄力粉をまぶして揚げる。
午後のおやつ	じゃこトースト 牛乳	さつまきなこ 牛乳	桜エビと青のりのおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	
食材	米・人参・玉葱・じゃが芋・絹さや・塩麴・豚肉・きゅうり・塩昆布・パプリカ・ほうれん草・なめこ	米・鱈・ごま・人参・ごぼう・白滝・いんげん・椎茸	コーン・もやし・玉葱・豚肉・中華麺・チーズ・人参・カリフラワー・ブロッコリー・春巻	白滝・人参・ごぼう・葱・せり・舞茸・鶏肉・きりたんぼ・コーン・枝豆・油揚げ・しらす・トマト・わかめ	

