

献立表

2022年11月

イカイノ保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 火	昼食	御飯 みそ汁(はくさい・たまねぎ) かっぺいの煮つけ ほうれん草の白和え(にんじん・ごま) ペイグド里芋(青のり)	七分つき米 砂糖 砂糖 さといも、片栗粉、油	米みそ(淡色辛みそ) かっぺい 木綿豆腐、ごま	はくさい、たまねぎ、カットわかめ しょうが ほうれんそう、にんじん あおのり	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 しょうゆ、食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 野菜もち(にんじん)	牛乳 豆乳、きな粉		にんじん 食塩	
02 水	昼食	ハリハリわかめ御飯 ポーグチャップ 小松菜のツナあえ(キャベツ) りんご	七分つき米 じゃがいも、油、砂糖 砂糖	豚肉(肩ロース) ツナ油漬缶	切り干しだいこん たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、にんにく こまつな、キャベツ りんご	ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 おにぎり(昆布)	牛乳		こんぶ佃煮、焼きのり	
04 金	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・たまねぎ) 鮭の利休焼き 切干し大根の旨煮	七分つき米 砂糖 砂糖	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) さけ、ごま 油揚げ	たまねぎ、カットわかめ にんじん、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ、本みりん しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 牛乳パン	牛乳パン	牛乳		
05 土	昼食	あんかけうどん(ささみ) パイン缶	ゆでうどん、片栗粉	鶏ささ身	はくさい、たまねぎ、にんじん、白ねぎ パイン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	果汁ジュース お菓子			野菜ジュース	
07 月	昼食	おこわ(栗・鶏肉) 豆腐のすまし風煮 さけの塩焼き かぶのおかかあえ(きゅうり)	七分つき米、もち米 油 砂糖	鶏もも肉、ゆでくり 絹ごし豆腐、油揚げ さけ かつお節	白ねぎ、にんじん こまつな、えのきたけ きゅうり、かぶ	みりん、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 大学芋(ごま)	さつまいも、油、砂糖	牛乳 ごま		しょうゆ
08 火	昼食	御飯 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとほうれん草の塩ごま和え バナナ	七分つき米 じゃがいも 片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉 ごま	たまねぎ、にんじん マーマレード キャベツ、ほうれんそう バナナ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 菜飯おにぎり(しらす)	七分つき米、油	牛乳 しらす干し	こまつな	酒、食塩
09 水	昼食	わかめ御飯 みそ汁(チンゲン菜・あげ) 焼きさわらのもやしあんかけ ブロッコリーのごまあえり りんご	七分つき米 さつまいも 片栗粉、ごま油	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ さわら ごま	チンゲンサイ、たまねぎ もやし、にんじん、白ねぎ ブロッコリー りんご	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 にんじんポンデケーキ	片栗粉、米粉、じゃがいも、油	牛乳 ウインナー	にんじん	コンソメ、食塩
10 木	昼食	御飯 豚汁 豆腐のふわとろボール(えび) きゅうりの酢の物(みかん)	七分つき米 ごま油 ながいも、片栗粉、油 砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、干しえび	しめじ、まいたけ、えのきたけ、にんじん キャベツ きゅうり、みかん缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁 食塩 酢
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃかん(あずき)	砂糖	牛乳 豆乳、ゆであずき缶	かぼちゃ、かんてん(粉)	
11 金	昼食	ハヤシライス・牛肉 コールスローサラダ チーズ	米、じゃがいも、油 マヨドレ、砂糖	牛肉(もも)	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、にんじん	ハヤシルウ、ケチャップ 酢、食塩
	午後おやつ	お麩ラスク 牛乳	焼ふ、マーガリン、砂糖	牛乳		
12 土	昼食	カレー風味のトマトライス みかん缶 コンソメスープ お菓子	七分つき米、押麦、油、米粉	豚肉(肩ロース)	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、コーン缶、しょうが みかん缶 たまねぎ、コーン缶	コンソメ、食塩、カレー粉 コンソメ 塩せんべい
	午後おやつ	果汁ジュース			野菜ジュース	
14 月	昼食	さけとひじきの混ぜごはん 五目汁(さといも・だいこん) かぼちゃのそぼろあんかけ オレンジ	七分つき米 さといも 片栗粉	さけ 油揚げ 鶏ひき肉	ひじき、刻みこんぶ だいこん、白ねぎ、にんじん かぼちゃ、ブロッコリー オレンジ	酒、みりん、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
	午後おやつ	牛乳 スイートポテト(りんご・米粉)	さつまいも、米粉、砂糖、油、グラニュー糖	牛乳 豆乳	りんご	
15 火	昼食	カレーライス コールスローサラダ チーズ	米、じゃがいも、油 マヨドレ、砂糖	豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん	カレールウ 酢、食塩
	午後おやつ	きなこ蒸しパン	小麦粉、砂糖、油	きな粉		
16 水	昼食	御飯 ハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ(キャベツ) 柿	七分つき米 片栗粉、砂糖 マヨドレ、マカロニ	牛ひき肉、豚ひき肉、絹ごし豆腐、 脱脂粉乳	トマトジュース缶(食塩無添加)、たまねぎ、にんじん みかん缶、きゅうり、にんじん キャベツ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ かき	ケチャップ コンソメ、食塩
	午後おやつ	豆腐ドーナツ 果汁ジュース	ホットケーキ粉 、油	絹ごし豆腐	野菜ジュース	

17 木	昼食	菜飯(小松菜) けんちん汁 さわらと玉ねぎのみそ煮 蒸し芋 みかん	七分つき米、油 ごま油 砂糖 さつまいも	木綿豆腐、油揚げ さわら、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな だいこん、にんじん、白ねぎ、ごぼう たまねぎ、しょうが みかん	酒、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 みりん、酒 食塩
	午後おやつ	牛乳 豆乳ゼリー(小倉)		牛乳 豆乳、ゆであずき缶、きな粉	かんてん(粉)	
18 金	昼食	ハリハリゆかり御飯 ミートボールのカレーシチュー キャベツとチンゲン菜のサラダ りんご	七分つき米、押麦 じゃがいも、片栗粉、油 油、砂糖	鶏ひき肉、豚ひき肉	切り干しだいこん たまねぎ、にんじん、白ねぎ キャベツ、チンゲンサイ、カットわかめ りんご	しそふりかけ 酒、コンソメ、食塩、カレー粉 酢
	午後おやつ	牛乳 ビーフン(ほしえび)	ビーフン、油、ごま油	牛乳 干しえび	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ	酒、しょうゆ、中華だしの素
19 土	昼食	オレンジ すまし汁 焼きうどん	ゆでうどん、油	豚肉(もも)	オレンジ たまねぎ、カットわかめ ピーマン、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	果汁ジュース お菓子			野菜ジュース	塩せんべい
21 月	昼食	御飯 すまし汁(こまつな・えのき) 豆腐のコーンみそ焼き 筑前煮 オレンジ	七分つき米 砂糖 砂糖	木綿豆腐、米みそ(甘みそ) 鶏もも肉	たまねぎ、えのきたけ、こまつな クリームコーン缶 れんこん、にんじん、たけのこ(炒め)、ごぼう、いんげん オレンジ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん
	午後おやつ	牛乳 キャロットケーキ(米粉)	小麦粉、油、米粉、片栗粉、砂糖	牛乳 豆乳	にんじん、マーマレード	
22 火	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 鶏ささみのにんじんドレッシング ひじきの煮物	七分つき米 油、砂糖 ごま油、砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ささ身 油揚げ	かぼちゃ、白ねぎ、切り干しだいこん はくさい、にんじん、たまねぎ にんじん、さやえんどう、ひじき	かつお・昆布だし汁 酢、酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 ホットケーキ	ホットケーキ粉、マーガリン	牛乳 牛乳		
24 木	昼食	御飯 すまし汁 かわいいの西京焼き ひじきの煮物(にんじん)	七分つき米 焼ふ 砂糖 砂糖、ごま油	かわいい、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ 油揚げ	えのきたけ、みつば にんじん、さやえんどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、食塩 本みりん、酒 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 黒糖パン	黒糖パン	牛乳		
25 金	昼食	さつま芋御飯 みそ汁(だいこん・油揚げ) 豚肉のすき焼き風煮物 ブロッコリーのおかか和え	七分つき米、さつまいも 砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 豚肉(肩ロース) かつお節	だいこん、カットわかめ たまねぎ、はくさい、えのきたけ、白ねぎ ブロッコリー、にんじん	酒、食塩 かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 米粉のみかん蒸しパン	米粉、砂糖、油	牛乳 牛乳	みかん濃縮果汁	
26 土	昼食	てりやき野菜丼 りんご みそ汁	七分つき米、油、片栗粉 焼ふ	鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん りんご たまねぎ	みりん、しょうゆ、酒 かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	果汁ジュース お菓子			野菜ジュース	塩せんべい
28 月	昼食	きのこクリームライス ゆでブロッコリー にんじんのじゃこあえ フルーツカクテル(パイン・もも)	七分つき米、押麦、米粉、油	豆乳、牛肉(肩) しらす干し	たまねぎ、えのきたけ、エリンギ、しめじ、コーン缶 ブロッコリー もやし、にんじん、さやえんどう みかん缶、もも缶、パイン缶	食塩、パセリ粉、こしょう
	午後おやつ	牛乳 ソフトパン	米粉、小麦粉、油、片栗粉、グラニュー糖、砂糖	牛乳 豆乳		食塩
29 火	昼食	御飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) 鮭と切干大根のあんかけ ほうれん草とえのき茸のお浸し みかん	七分つき米 さつまいも 片栗粉、油	米みそ(淡色辛みそ) さけ、油揚げ	白ねぎ 切り干しだいこん ほうれんそう、えのきたけ みかん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 米粉お好みもち(えび)	米粉、ながいも、油	牛乳 豚肉(肩ロース)、干しえび、かつお節	キャベツ、白ねぎ、あおのり	ケチャップ、中濃ソース
30 水	昼食	御飯 みそ汁(なす・たまねぎ) 凍り豆腐とひき肉の煮物 かぼちゃ(蒸し) バナナ	七分つき米 砂糖、片栗粉	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉、凍り豆腐	なす、たまねぎ、カットわかめ こまつな、にんじん、干しいたけ かぼちゃ バナナ	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 豆乳ももゼリー	砂糖	牛乳 牛乳、豆乳	もも缶、かんてん(粉)	

お知らせ

12月から給食表はペーパーレスの実践や効率性を高めるために
「はいチーズ！システム」の連絡帳機能を使って電子文書で保護者の皆様へ発送いたします。

11月は紙と電子文書両方でお配りします。

くれぐれも保護者の皆様のご理解をお願いします。