

献立表

2023年11月

土古おおぞら保育園(一般)

| 日付 | 献立名 | 材料名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料) | | | おやつ (◎は10時,○は午後おやつ) |
|---------------|---|----------------------------------|---------------------------------------|--|------------------------|
| | | 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 | |
| 01 15 月 | しのだ井 ソテー みかん | ○さつまいも、七分つき米、○油、砂糖、油 | 卵、かまぼこ、油揚げ | みかん、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、グリーンピース | ○さつまいもスティック |
| 02 16 火 | 味噌煮込みうどん いとこ煮 ひとくちゼリー | ゆでうどん、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○油 | 鶏もも肉、赤みそ、○ウインナーソーセージ、油揚げ、ゆであずき缶、○粉チーズ | かぼちゃ、○トマトジュース缶(食塩無添加)、はくさい、にんじん、○たまねぎ、ねぎ、○パセリ | ○ピザパンケーキ |
| 06 20 月 | ごはん ぎせい豆腐 れんこんきんぴら すまし汁 | 七分つき米、○食パン、油、○砂糖、○油、砂糖 | 木綿豆腐、卵、豚ひき肉、○バター | れんこん、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、えのきたけ | ○ラスク |
| 07 21 火 | コッペパン(7日) ミルクロールパン(21日) 白菜のクリームシチュー ブロッコリーあえ | じゃがいも、○干しそうめん、パン、上新粉、砂糖、油 | 牛乳、鶏もも肉、○油揚げ | はくさい、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン缶、しめじ、○にんじん、○カットわかめ、パセリ | ○にゅう麺 |
| 08 22 水 | ごはん 酢豚風ソテー さつまいもサラダ | さつまいも、七分つき米、○砂糖、マヨドレ、片栗粉、砂糖、油 | 豚肉 | ○りんご濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、○アガー | ○りんごゼリー |
| 09 30 木 | ごはん 鶏肉のしょうが炒め みそ汁 | 七分つき米、○食パン、○砂糖、油 | 絹ごし豆腐、鶏もも肉、赤みそ、○バター、○きな粉 | たまねぎ、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、あさつき | ○きなこトースト |
| 10 24 金 | ごはん 煮魚 昆布とじゃがいもの煮物 柿 | 七分つき米、じゃがいも、○さつまいも、○米粉、砂糖、○油、○砂糖 | かじき、○豆乳 | かき、たまねぎ、にんじん、いんげん、刻みこんぶ | ○蒸しパン(さつまいも) |
| 13 27 月 | ごはん 高野豆腐のうま煮 白菜のあえもの | 七分つき米、じゃがいも、砂糖、菓子 | 豚肉、高野豆腐、ツナ油漬缶 | はくさい、にんじん、いんげん | ○お菓子 |
| 14 28 火 | 食パン カレーニエル マカロニサラダ コンソメスープ | 食パン、○七分つき米、マカロニ、小麦粉、マヨドレ、油 | たら、ツナ油漬缶、○しらす干し | たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、○こまつな | ○おにぎり(じゃこ・青菜) |
| 17 金 | ★誕生日会メニュー ポークストロガノフ 海藻サラダ りんご | ○小麦粉、○油、○砂糖、上新粉、油、砂糖 | 豚肉、脱脂粉乳 | たまねぎ、りんご、にんじん、きゅうり、コーン缶、しめじ、カットわかめ、パセリ | ○クッキー |
| 29 水 | ★ペルー料理 ごはん ロモサルタード (肉と野菜の炒め物) ディエタ・デ・ポヨ (チキンスープ) | じゃがいも、七分つき米、○ホットケーキ粉、マカロニ、○油、○砂糖 | 豚肉、○牛乳、ベーコン | ホールトマト缶詰、たまねぎ、○かぼちゃ、キャベツ、にんじん | ○ピカロン(かぼちゃドーナツ) |

※こんだてでは多少変更する場合があります。

※ハム、ベーコン、ウインナー、ちくわはアレルギーの有無に関係なく卵・乳不使用の製品を使用します。

※食べたことの無い食材がある場合は、保育園での喫食が初めてにならないよう各家庭で食べてきてください。

