

令和3年11月予定献立表

2号認定園児

安謝こども園

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	月	紅葉カレー フルーツヨーグルト ミルク	麦茶 焼き芋	米 押し麦 ジャが芋 カレールウ さつま芋	鶏肉 ヨーグルト ミルク	れんこん 南瓜 秋茄子 ビーマン バナナ フルーツカクテル
2	火	あわご飯 さんまの蒲焼き 大根サラダ みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 ビスケット オレンジゼリー	米 あわ かたくり粉 砂糖 ビスケット オレンジジュース	さんま 豆腐	ほうれん草 大根 きゅうり セロリー トマト アガー りんご 柿
4	木	あわご飯 厚揚げと人参とニラの炒め ごま和え 肉だんごと白菜のスープ ミルク 梨	麦茶 ポンデケージョ	米 あわ 春雨 かたくり粉 塩 白玉粉 ホットケーキミックス	豚肉 卵 厚揚げ チーズ 鶏ガラ ミルク	からし菜 白菜 南瓜 人参 なら しいたけ スイートコーン 梨
5	金	あわご飯 豚肉の生姜焼き ウカライリチー みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 アガラサー	米 あわ 巻き麩 みそ 強力粉 粉黒糖 菜種油	おから 豚肉 ツナ ミルク	人参 もやし なら 玉葱 生姜 南瓜 みかん
6	土	クリームシチュー フルーツ	麦茶 調理パン	パン ジャが芋 小麦粉 塩 バター 米	鶏肉 鶏ガラ 生クリーム ミルク	ブロッコリー 玉葱 人参 コーン マッシュルーム バナナ
8	月	スパゲティミートソース ブロッコリーのミモザサラダ スープ フルーツ ミルク	麦茶 ふりかけおにぎり	スパゲティ トマトペースト 米 塩 オリーブ油	豚肉 卵 チーズ 鶏ガラ	ブロッコリー 人参 玉葱 ビーマン わかめ しそ パセリ りんご
9	火	ご飯 肉じゃが 春菊のお浸し みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 豆腐のスコーン	米 ジャが芋 砂糖 醤油 みそ ホットケーキミックス バター	豚肉 油揚げ 豆腐 ミルク	春菊 ほうれん草 糸こんにゃく 大根 ネギ 人参 玉葱 柿
10	水	あわご飯 おからハンバーグ レパニラ炒め 中華スープ フルーツ ミルク	麦茶 マフィン	米 あわ 塩 トマトケチャップ ホットケーキミックス ジャが芋	おから レバー 卵 鶏ガラ 生クリーム ミルク	なら パプリカ もやし 人参 わかめ 南瓜 にんにく みかん
11	木	あわご飯 昆布イリチー 南瓜のじゃこがらめ みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 タンナファクルー	米 あわ みそ 醤油 三温糖 小麦粉 黒糖 菜種油	豚肉 チキアギ うす揚げ 豆腐 白す干し 卵 ミルク	さぎのみ昆布 南瓜 もやし ネギ こんにゃく 梨
12	金	芋ほり遠足(弁当会)		ミルク ジャムサンド	食パン いちごジャム	ミルク
13	土	うどん フルーツ	麦茶 調理パン	うどん 塩 醤油 パン 菜種油	鶏肉 油揚げ ミルク	ネギ わかめ バナナ
15	月	ビーフストロガノフ ポリポリサラダ フルーツ ミルク	麦茶 芋いりこの甘露煮	米 小麦粉 デミグラスソース さつま芋 砂糖 マヨネーズ	豚肉 いらこ ミルク	パプリカ 玉葱 人参 パセリ マッシュルーム きゅうり みかん
16	火	ご飯 カレイの唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 調理パン	米 かたくり粉 三温糖 醤油 パン 菜種油	カレイ 枝豆 鶏ガラ ミルク	ワンチー 人参 ごぼう 糸こんにゃく 梨
17	水	わかめご飯 ちくわのチーズはさみ ほうれん草ソテー 豚汁 フルーツ ミルク	麦茶 コーンフレーク	米 里芋 みそ 砂糖 コーンフレーク	ちくわ チーズ 豚肉 ミルク	わかめ ほうれん草 コーン ごぼう 大根 人参 ネギ 柿
18	木	お誕生会メニュー		麦茶 バースデーケーキ	米 小麦粉 塩 醤油 バター ケーキ	豚肉 チーズ ベーコン ミルク ウインナー
19	金	焼きそば フルーツ	麦茶 アメリカンドック	焼きそば麺 菜種油 ソース ホットケーキミックス マヨネーズ	豚肉 卵 ウインナー ミルク	人参 玉葱 キャベツ ビーマン 木くらげ みかん
20	土	鶏照り焼き丼 フルーツ	麦茶 調理パン	米 三温糖 醤油 ごま油 パン	鶏もも ミルク	玉葱 人参 ネギ バナナ
22	月	感謝かつカレー フルーツ	麦茶 オレンジケーキ	米 ジャが芋 カレールウ 塩 醤油 小麦粉 パン粉	豚肉 卵 ミルク	玉葱 人参 にんにく みかん
24	水	あわご飯 レバー竜田揚げ キャロットサラダ 粉吹き芋 もずくスープ フルーツ ミルク	麦茶 チンピン	米 あわ ジャが芋 砂糖 醤油 かたくり粉 チンピンミックス	豚レバー チーズ 鶏ガラ ミルク	人参 きゅうり レタス りんご もずく ネギ みかん
25	木	麦ご飯 すき焼き煮 大根の和え物 みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 紅芋サンド	米 押し麦 巻き麩 酢 砂糖 食パン 紅芋 みそ	豚肉 豆腐 ミルク	ほうれん草 白菜 長ネギ しらたき 大根 ネギ 人参 りんご
26	金	ウチナーそば(沖繩そば) ナイムン(フルーツ) クマチナーソーナー(小松菜の和え物) ミルク	麦茶 ジュシーゼリー(おにぎり)	沖繩そば 塩 醤油 酢 砂糖 ドレッシング	豚肉 棒かまぼこ 豚骨 豆腐 かつおぶし	小松菜 人参 ネギ ひじき えのき りんご
27	土	安謝Kidsフェス2021				
29	月	あわご飯 大根のそぼろあん お浸し みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 紅芋チップス	米 あわ 塩 醤油 かたくり粉 紅芋 三温糖 菜種油	豆腐 豚肉 油揚げ ミルク	小松菜 大根 人参 玉葱 わかめ ネギ みかん
30	火	パン マカロニグラタン 鶏サラダ スープ フルーツ ミルク	麦茶 油みそおにぎり	ロールパン 塩 醤油 マカロニ みそ 砂糖 ごま バター	卵 ベーコン チーズ 鶏肉 豚肉 鶏ガラ ミルク	トマト レタス きゅうり 玉葱 人参 しめじ 小松菜 焼きのり 柿

栄養士 岸本弘子 作成

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。 食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

● シイタケ・マイタケ ⇒ 免疫力をサポート

● エリンギ ⇒ 食物繊維・ナイアシン が特に豊富。歯ざわり抜群!

● エノキタケ ⇒ 精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富