

2023年 11月

よていこんだてひょう

石沢保育園

日(曜日)	献立	未満児 朝のおやつ	未満児 プラスの おかず	午後の おやつ ●は手作り おやつ	主な食材			
					赤色の食材 (血や肉になる)	黄色の食材 (熱や力になる)	緑 (からだの調子を整える)	
1	水	赤魚の煮付け ブロッコリー もやし中華卵あんかけ さつまいもごはん みそ汁 かき	パン 牛乳	キャロット ラベ	●パンナコ ッタ	牛乳 ごま 赤魚 卵 うす揚げ ゼラチン	さつまいも ごま油 米 片栗粉 オリーブオイル パン 生クリーム	ブロッコリー もやし ねぎ 白菜 人参
2	木	油淋鶏 レタス 小松菜と車麩の煮浸し ごはん すまし汁 キウイ	お菓子 牛乳	ごぼうと豚 肉のみそ煮	おにぎり お茶	牛乳 鶏肉 花かつお 豆腐 豚肉 車麩	片栗粉 ごま油 米	生姜 にんにく ねぎ レタス 小松菜 しめじ 人参 オクラ キウイ ごぼう
3	金	文化の日						
4	土	親子丼 わかめとツナの和え物 みそ汁 バナナ	お菓子 牛乳	ブロッコリ ーのスー プ煮	お菓子 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 卵 ツナ缶 グリーンピース うす揚げ	ごま油 米	玉ねぎ 人参 干しいたけ わかめ きゅうり キャベツ バナナ ブロッコリー
6	月	おでん ゆかりごはん 鶏とかぼちゃの天ぷら きゅうりの酢の物 かき お茶	お菓子 牛乳	しめじの甘 辛煮	お菓子 牛乳	牛乳 ちくわ がんもどき 卵 鶏肉 カニカマ	小麦粉 片栗粉 米 天ぷら粉	大根 人参 ゆかり 生姜 わかめ にんにく かぼちゃ きゅうり かき しめじ
7	火	【お弁当の日】(ひよこ組のみ給食) 肉団子とキャベツのトマト煮 パン ブロッコリーと卵のソテー 牛乳 バナナ	ヨーグルト	わかめの中 華和え	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏ひき肉 卵 牛乳 ごま	パン ジャム パン粉 ごま油	玉ねぎ キャベツ しめじ トマト ブロッコリー バナナ わかめ
8	水	ちくわとチーズの肉巻き レタス ほうれん草のごま和え ごはん みそ汁 ヨーグルト	パン 牛乳	なめこのお ろし煮	りんご 牛乳	牛乳 ちくわ チーズ 豚肉 ごま うす揚げ ヨーグルト	米 パン	レタス ほうれん草 人参 もやし 筍 わかめ なめこ 大根 りんご
9	木	さつまいもカレー 白菜とツナの和風サラダ フルーツポンチ お茶	お菓子 牛乳	スクラン ブルエッグ	●豆腐ド ーナツ 牛乳	牛乳 豚肉 グリンピース ツナ缶 花かつお 卵 豆腐	さつまいも カレールウ ごま油 米 ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 しめじ 福神漬け 白菜 バナナ キウイ みかん缶 洋梨缶 パイン缶
10	金	焼きうどん 豆腐とじゃこのおろし野菜ドレッシング きのこスープ みかん	バナナ 牛乳	シューマイ	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 花かつお 豆腐 じゃこ ベーコン シューマイ	うどん オリーブオイル 米	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン バナナ 青のり きゅうり みかん レタス りんご しめじ えのき レモン
11	土	きつねうどん 筍と豚肉のみそ炒め 牛乳 りんご	お菓子 牛乳	ハッシュド ポテト	お菓子 牛乳	牛乳 うす揚げ 卵 なんと 豚肉	うどん じゃがいも	ほうれん草 干しいたけ ねぎ 筍 生姜 りんご
13	月	タラのホイル焼き 蓮根のきんぴら ごはん みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	照り焼き肉 団子	お菓子 牛乳	牛乳 タラ さつまいも ごま 油麩 肉団子	バター ごま油 片栗粉 米	玉ねぎ しめじ えのき 人参 蓮根 小松菜 キウイ
14	火	ソーセージカツドック チンゲン菜とカニカマのナムル 和風ポトフ ソフトミルクゼリー	お菓子 牛乳	スイートト マト	おにぎり お茶	牛乳 魚肉ソーセージ 卵 カニカマ 鶏肉	パン マヨネーズ 米 小麦粉 パン粉 ごま油 じゃがいも ゼリーの素	キャベツ チンゲン菜 もやし 生姜 人参 白菜 しめじ バナナ みかん缶 パイン缶 洋梨缶 トマト
15	水	麻婆豆腐 里芋のバター醤油ソテー ごはん すまし汁 かき	ヨーグルト	ほうれん草 の卵とし	●ミニピ ザ 牛乳	ヨーグルト 豆腐 卵 豚ひき肉 板かまぼこ チーズ 牛乳	片栗粉 ごま油 里芋 バター 小麦粉 米	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 筍 干しいたけ にんにく 舞茸 かき ほうれん草
16	木	豚コマボール レタス ごはん カニカマ入り海藻サラダ みそ汁 ヤクルト(ひよこ組~ヨーグルト)	パン 牛乳	コーンお焼 き	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 カニカマ 油揚げ ヨーグルト	片栗粉 ヤクルト 米 コーン缶 小麦粉 オリーブオイル パン	生姜 レタス 海藻ミックス きゅうり しめじ ねぎ 青のり
17	金	きのこのベベロンチーノ さつまいものチーズ焼き りんご キャベツと鶏肉のかき玉スープ	バナナ 牛乳	ちくわのご ま揚げ	おにぎり お茶	牛乳 ベーコン チーズ 卵 鶏肉 ちくわ ごま	スバグッティ 片栗粉 オリーブオイル 米 さつまいも 天ぷら粉	バナナ しめじ エリンギ 舞茸 にんにく 玉ねぎ キャベツ ねぎ りんご
18	土	パン ミモザサラダ クリームシチュー キウイ	お菓子 牛乳	高野豆腐の 含め煮	お菓子 牛乳	牛乳 卵 鶏ひき肉 グリーンピース 高野豆腐	パン さつまいも シチューの素	トマト ブロッコリー レタス 人参 玉ねぎ キウイ
20	月	サバの甘辛煮 人参グラッセ かぼちゃのそぼろあんかけ ごはん みそ汁 みかん	お菓子 牛乳	きゅうりの 浅漬け	●おもち カ ステラ 牛乳	牛乳 サバ 鶏ひき肉 卵 グリーンピース 豆腐 小豆缶	バター 片栗粉 米 もち粉	生姜 人参 かぼちゃ しめじ 干しいたけ なめこ 大根 みかん きゅうり
21	火	コーンミートコロケ せんキャベツ 切り干し大根と昆布の煮物 パン 牛乳 りんご	ヨーグルト	豚肉とピー マンのみ そ炒め	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏ひき肉 卵 うす揚げ 牛乳 豚肉	パン さつまいも コーン缶 小麦粉 パン粉 米	玉ねぎ キャベツ 切り干し大根 すき昆布 人参 りんご ピーマン
22	水	ピピンバ キャベツののりじゃこ和え みそ汁 キウイ	パン 牛乳	がんもどき の含め煮	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 ごま じゃこ 卵 がんもどき	ごま油 米 パン	もやし 人参 ほうれん草 大根 キャベツ のり えのき ねぎ キウイ
23	木	勤労感謝の日						
24	金	【和食の日~ふるさと給食】 だまこもち だし巻き卵 さつまいもとほうれん草のごま和え ジャージーヨーグルト お茶	バナナ 牛乳	たこウイン ナー	おにぎり お茶	牛乳 鶏肉 卵 ごま ジャージーヨーグルト ウインナー	米 片栗粉 さつまいも	バナナ ごぼう 人参 舞茸 セリ 糸こんにゃく ねぎ ほうれん草
25	土	タンメン 大根とさつまいもの炒め煮 牛乳 かき	お菓子 牛乳	かぼちゃの バターソ テー	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 さつまいも 揚げ	中華麺 コーン缶 バター	人参 玉ねぎ キャベツ 大根 干しいたけ しめじ かき かぼちゃ
27	月	ハムフライ せんキャベツ ひじきサラダ ごはん けんちん汁 バナナ	お菓子 牛乳	はんぺん のチー ズ焼き	お菓子 牛乳	牛乳 ハム 卵 ツナ缶 鶏肉 豆腐 はんぺん チーズ	小麦粉 パン粉 米 コーン缶 マヨネーズ	キャベツ ひじき 人参 きゅうり セリ 大根 バナナ 青のり
28	火	サーモンのムニエルきのこソース 白菜の卵とし パン ごぼうとねぎの中華スープ みかん	ヨーグルト	ブロッコリ ーのごま マヨ和え	おにぎり お茶	ヨーグルト サーモン 卵 ごま	パン ジャム 小麦粉 バター ごま油 片栗粉 マヨネーズ 米	えのき しめじ しいたけ 白菜 人参 玉ねぎ ピーマン ごぼう ねぎ みかん ブロッコリー
29	水	鶏肉のみそ照り焼き レタス 若竹煮 ごはん すまし汁 りんご	パン 牛乳	人参しり り	●鬼まん じゅう 牛乳	牛乳 鶏肉 うす揚げ 花麩 ツナ缶 卵	片栗粉 米 さつまいも 小麦粉	生姜 にんにく レタス 筍 わかめ ほうれん草 りんご 人参
30	木	納豆餃子 トマト かぶとベーコンのサラダ 鶏ごぼうごはん みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	もやしのナ ムル	バナナ 牛乳	牛乳 納豆 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	餃子の皮 マヨネーズ じゃがいも 米	ほうれん草 ねぎ トマト かぶ もやし レモン きゅうり にんにく キウイ レタス ごぼう 人参 あおさ バナナ

集米日 21日(火)