

## 2024年度11月 予定献立表

## おひさま岡町保育園

今月のお弁当日は7日(木)です。

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 へ 11	フランスパン 鶏肉とさつまいものグラタン (塩・コンソメ)	鶏もも(40g)牛乳(50g) チーズ(10g)	フランスパン(1切) さつまいも(20g) バター(4g)薄力粉(6g)	玉ねぎ(20g)エリンギ(10g) しめじ(10g)ほうれん草(8g)
25 )	ブロッコリーとベーコンのソテー (塩)	ベーコン(7g)	サラダ油	ブロッコリー(30g)人参(10g) にんにく
	ごぼうごはんおにぎり (出汁・醤油・塩)	うすあげ(1g)	白米(30g)	ごぼう(3g)しめじ(3g) 人参(3g)
火 へ 26	ごはん 魚の味噌煮 (みそ、しょうゆ、みりん、酒) 柿なます(酢、塩) すまし汁 (かつお昆布、うす口、酒、塩)	魚(45g)  ささみ(10g)	白米(40g) 三温糖  三温糖	土生姜(1g)ごぼう(8g)  大根(30g)柿(10g) ゆず ゆずの皮 なめこ(6g)えのき(6g) 小松菜(10g)
	煮干しかりかり チーズ	煮干し 青のり チーズ	ごま油	
水 へ 13	秋野菜のかきあげ丼 (塩・薄口・みりん・だし汁) すまし汁 (昆布・かつお・うすくち)	ちくわ(10g) 卵(5g)  豆腐(10g)	白米(50g) 小麦粉 サラダ油	なすび(10g)にんじん(6g) れんこん(10g)まいたけ(8g) みつば(3g)かぼちゃ(10g)  えのき(6g)青ネギ(3g) 大根(15g)
27 )	黒豆きなこ蒸しパン(B.P.)	黒豆 牛乳 きなこ	薄力粉 三温糖 サラダ油	
木 へ 14	ごはん 豚バラと焼き豆腐の煮物 (しょうゆ・みりん・酒) 里芋のサラダ (マヨネーズ・昆布茶・酢・薄口・塩) おみそ汁 (にぼし・みそ)	焼き豆腐(25g) 豚バラブロック(55g) ツナ(10g)  うすあげ(1g)	五分搗米(40g) 三温糖  里芋(30g)	白ねぎ(5g) 生姜(2g) 水菜(10g)人参(10g)  まいたけ(6g)切干し大根(3g) ほうれん草(8g)
28 )	焼きそば(ソース)	豚バラ(10g) かつお節	中華麺(1/2麺) 青のり サラダ油	人参(7g) キャベツ(10g) ニラ(2g) もやし(5g)
金 へ 1	ごはん 筑前煮 (出汁・しょうゆ・酒・みりん) おみそ汁 (にぼし・みそ)	鶏もも(40g)  ちくわ(10g)	五分搗米(40g) こんにゃく(10g)里芋(20g)	れんこん(15g)人参(10g) ごぼう(10g)大根(15g) しいたけ(8g)いんげん(3g) 玉ねぎ(10g)しめじ(7g) 春菊(8g)
15 29 )	食パントースト 季節のジャム		食パン(1/2枚) 三温糖	りんご(20g)
土 へ 2	納豆丼 (出汁・しょうゆ・酒・みりん) おみそ汁 (にぼし・みそ)	納豆(15g)ひじき(1g) 豚ミンチ(15g) ちりめんじゃこ(3g) わかめ(5g)	五分搗米(45g) 三温糖  じゃがいも(10g)	干しいたけ(1g) 人参(5g)青ねぎ(1g)  白菜(15g)えのき(7g) たまねぎ(10g)
16 )	市販菓子			

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 へ 18	生姜ごはん(塩) 長芋の豚肉の梅照り焼き (しょうゆ、みりん) かぶとわかめの酢の物 (酢・塩) おみそ汁 (にぼし、みそ)	豚ももスライス(20g) 豚バラスライス(20g) わかめ(8g) ちりめんじゃこ(3g) うすあげ(1g)	ごはん(35g) 長芋(20g)	土生姜(2g) 梅干し(4g)  かぶ(25g)かぶの葉 にんじん(10g) かぼちゃ(20g) 玉ねぎ(10g)しめじ(6g)
	里芋の揚げ団子(塩)		里芋(30g) 片栗粉 サラダ油 青のり	
火 へ 5	ごはん 魚の塩焼き (塩) 白菜と春菊のおかか和え (薄口) おみそ汁 (にぼし・みそ) 梅が枝もち	魚(50g)  かつお節 ゆば(0.5g) わかめ(5g)  小豆	白米(45g)  三温糖 さつまいも(10g)	すだち 大根  白菜(30g)にんじん(10g) 春菊(10g) 玉ねぎ(10g)青ねぎ(2g) しめじ(6g)
	ごはん いがり揚げ (塩) ほうれん草としめじのポン酢和え (酢・醤油) すまし汁 (昆布・かつお・薄口・塩) 大根餅(薄口・塩)	えび(20g) 卵(3g) ささみ(10g)  ちりめんじゃこ(3g)	白米(45g) サラダ油 そうめん 片栗粉  麩(2g) 片栗粉	れんこん(30g)  ほうれん草(15g)しめじ(7g) にんじん(5g)もやし(7g) 白菜(10g)しいたけ(8g) 青ネギ(2g) 大根(30g) 大根葉
木 へ 21	ごはん れんこんつくね (しょうゆ・みりん) 切干し大根のごま酢和え (酢・塩) すまし汁 (昆布・かつお・薄口・塩) 柿のパウンドケーキ (B.P.)	鶏ひき(50g) 卵(5g)  豆腐(15g) とろろ昆布 牛乳(10g)	五分搗米(40g) 片栗粉  白ごま 三温糖	れんこん(10g)玉ねぎ(10g)  切干し大根(5g)人参(7g) 水菜(7g) えのき(10g) 三つ葉(2g) 柿(10g)
金 へ 8	きのこスパゲティ (薄口・塩) 茹でブロッコリー(塩) かぼちゃのポタージュ (コンソメ・塩) 新米おにぎり	ベーコン(25g) きざみのり  牛乳(50g)	スパゲティ(40g) サラダ油	しめじ(10g)えのき(8g)まいたけ(8g) しいたけ(8g)エリンギ(10g)青ねぎ(2g) にんにく ブロッコリー(30g) ピーナツかぼちゃ(20g)玉ねぎ(15g) パセリ(0.5g)
土 へ 9	豚飯 (しょうゆ) 中華スープ (とりがら・塩)	豚ミンチ(20g)  豆腐(10g)	白米(45g) ごま油	玉ねぎ(10g)人参(10g) 干しシイタケ(1g)にんにく 青ねぎ(2g) 青梗菜(10g)玉ねぎ(7g) にんじん(10g)きくらげ(1g)
	市販菓子			

\*12日(火)は収穫祭 秋のみんなでクッキングです。\*15日は3歳児ディキャンプです。\*19日(火)はお誕生会メニューです。  
\*27日(水)は、4・5歳児は園外保育です。\*30日(土)はキラフェスです。

エネルギー 567 kcal 脂質 18.6g たんぱく質 24g 塩分 1.8g