

2021年11月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	力が出る。体があたた かくなる。	病気になるにくくなる。
1月	《お誕生日会》 唐揚げ カレーマヨサラダ わかめご飯 玉ねぎのみそ汁 フルーツ	マドレーヌ	鶏肉 わかめ みそ 卵 牛乳	片栗粉 米 ごま ホットケーキミックス バター	生姜 キャベツ きゅうり 人参 たまねぎ フルーツ
2火	みかんチャーハン 土佐和え【おひたし】 豆腐のすまし汁	いちごジャム サンド	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳 花かつお	米 食パン いちごジャム	人参 たまねぎ ピーマン 小松菜 白菜
3水	文化の日				
4木	白身魚の野菜トマトソース 七分つきご飯【米飯】 コンソメスープ フルーツ	おさつ蒸しパン	白身魚 わかめ 牛乳	米 さつまいも 蒸しパン粉	人参 たまねぎ ピーマン パプリカ フルーツ
5金	秋野菜チキンカレーライス 春雨サラダ フルーツ	ビスケット	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも 春雨	人参 たまねぎ なす しめじ キャベツ きゅうり フルーツ
6土	ホットドッグ プチジャムロール 牛乳	おかし	ウインナー 牛乳	ロールパン いちごジャム	キャベツ
8月	野菜チャーハン じゃことわかめの酢の物 豆腐のみそ汁 フルーツ	ピザパン	魚肉ソーセージ わかめ ちりめんじゃこ 豆腐 みそ 卵 牛乳 ハム シーチキン チーズ	米 ごま ホットケーキミックス	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり フルーツ
9火	白身魚フライ ゆかりご飯【米飯】 オーロラサラダ さつまいものみそ汁	マカロニ あべかわ	白身魚 みそ わかめ 牛乳 きなこ	パン粉 米 ごま さつまいも マカロニ	キャベツ 人参 きゅうり
10水	豚肉と野菜の中華麺 (野菜煮込みうどん) 蒸しシューマイ【かぼちゃの煮物】 フルーツ	パンせんべい	豚肉 なんと わかめ ちりめんじゃこ チーズ 牛乳	中華そば ごま 小麦粉 食パン	人参 白菜 もやし フルーツ
11木	すきやき風煮物 米飯 切り麩のみそ汁 フルーツ	プリン	牛肉 みそ わかめ 豆腐 大豆 牛乳	米 麩	人参 たまねぎ 糸こんにゃく 白菜 小松菜 フルーツ
12金	八宝菜 わかめご飯 ハッシュドポテト フルーツ	ウエハース	豚肉 わかめ 牛乳	米 ごま じゃがいも	人参 たまねぎ ピーマン もやし 白菜 たけのこ 干しいたけ フルーツ
13土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳	せんべい	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	キャベツ きゅうり 人参
15月	炊き込みご飯 白菜と厚揚げの煮物 麩のすまし汁 フルーツ	ホットケーキ	シーチキン うす揚げ 厚揚げ わかめ 卵 牛乳	米 麩 ジャム ホットケーキミックス	人参 ごぼう 干しいたけ たけのこ こんにゃく 白菜 フルーツ
16火	ポテトコロッケ 和風マヨサラダ わかめご飯 しめじのみそ汁	おかし	わかめ 豆腐 みそ 牛乳	じゃがいも パン粉 米 ごま	キャベツ きゅうり 人参 しめじ
17水	肉じゃが 米飯 白菜のみそ汁 フルーツ	もみじ型 クッキー	牛肉 うす揚げ みそ 牛乳	米 じゃがいも 春雨 小麦粉 バター	たまねぎ 糸こんにゃく 白菜 小豆 フルーツ
18木	《鉄分デー》 白身魚のごまダレ焼き 【白身魚の照り焼き】 米飯 おひたし 豆腐のみそ汁	ひじき おにぎり	白身魚 豆腐 みそ わかめ 牛乳 ひじき	ごま 米	生姜 小松菜 白菜 人参

日曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	力が出る。体があたた かくなる。	病気になるにくくなる。
19金	ポークシチュー 食パン マヨドレサラダ フルーツ	スイートポテト	豚肉 牛乳	じゃがいも 食パン さつまいも 生クリーム	人参 たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり フルーツ
20土	あんぱん スティックパン 牛乳 一口ゼリー	ビスケット	牛乳	あんぱん スティックパン	ゼリー
22月	キャベツとツナのクリーム パスタ(野菜煮込みうどん) ゆかり和え【スチームキャベツ】 フルーツ	豆腐の パンケーキ	シーチキン 牛乳 豆腐	スバゲッティ ジャム ホットケーキミックス	キャベツ たまねぎ 人参 フルーツ
23火	勤労感謝の日				
24水	かやくうどん (かやく煮込みうどん) 大豆の磯煮 フルーツ	カレーマヨ トースト	うす揚げ かまぼこ わかめ 大豆 厚揚げ 牛乳 ひじき	うどん 食パン	人参 もやし 干しいたけ フルーツ
25木	筑前煮 七分つきご飯【米飯】 豆腐のみそ汁 フルーツ	豆腐白玉団子 (ビスケット)	鶏肉 ちくわ 豆腐 みそ わかめ きなこ 牛乳	じゃがいも 米 白玉粉	人参 たまねぎ ごぼう たけのこ こんにゃく さやいんげん フルーツ
26金	和風チャーハン コールスローサラダ 麩のみそ汁	せんべい	鮭 みそ わかめ 牛乳	米 麩	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり
27土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	おかし	牛乳	食パン じゃがいも スティックパン	キャベツ きゅうり 人参
29月	親子どんぶり しらすサラダ じゃがいものみそ汁	お麩ラスク	鶏肉 かまぼこ 卵 しらす みそ わかめ 牛乳	片栗粉 米 じゃがいも 麩	人参 たまねぎ きゅうり キャベツ
30火	エビフライ【白身魚フライ】 ひじきマヨドレサラダ ゆかりご飯【米飯】 たまねぎのみそ汁	パウム クーヘン	えび ひじき みそ わかめ 牛乳	パン粉 米 ごま 蒸しパン粉	キャベツ きゅうり 人参 たまねぎ

月平均	エネルギー(Kcal)		たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
		未満児	423Kcal	14.6g	12.8g
	3歳以上	507Kcal	18.2g	15.8g	2.1g

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
 ※()はひよこ組・りす組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。

～ 日本のご当地めぐり 広島県 (28) 肉じゃが もみじ型クッキー ～

今月のご当地は「広島県」です。
 日本の家庭料理の代表格でおふくろの味の代名詞として名前があがる料理といえば、「肉じゃが」です。
 肉じゃがの発祥地とされる街が日本には2つあり、その1つが広島県の呉です。
 東郷平八郎が海軍の調理人にビーフシチューを再現してもらい、出来上がった料理が「肉じゃが」だそうです。

広島県ではもみじ饅頭が有名です。園ではあんこを練りこんだもみじ型のクッキーを頂きます。