

2022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 火 | 手羽元のマーメレード煮 ブロッコリーとツナのサラダ たまねぎのみそ汁 わかめご飯 フルーツ | お誕生日会 マドレーヌ | 手羽元 シーチキン わかめ みそ 卵 牛乳 | 米 ごま パター ホットケーキミックス 片栗粉 | ブロッコリー キャベツ 人参 たまねぎ フルーツ |
| 2 水 | きつねうどん (きつね煮込みうどん) さつまいものうま煮 フルーツ | スイスロール | うす揚げ かまぼこ わかめ 牛乳 | うどん さつまいも 小麦粉 生クリーム | 人参 干しいたけ フルーツ |
| 3 木 | 文化の日 | | | | |
| 4 金 | 八宝菜 シューマイ 【じゃがいもの煮物】 米飯 フルーツ | おかし | 豚肉 牛乳 | 米 小麦粉 | 人参 白菜 たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし フルーツ |
| 5 土 | ポテサラサンド スティックパン 牛乳 | ビスケット | 牛乳 | 食パン じゃがいも スティックパン | 人参 きゅうり キャベツ |
| 7 月 | チキンライス ごま和え【おひたし】 豆腐のみそ汁 フルーツ | プリン | 鶏肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳 | 米 ごま | 人参 たまねぎ ビーマン 小松菜 白菜 フルーツ |
| 8 火 | から揚げ さつまいもご飯 和風マヨサラダ エリンギのみそ汁 | マーメレード 蒸しパン | 鶏肉 豆腐 みそ 卵 牛乳 | 米 さつまいも ごま 片栗粉 ホットケーキミックス マーメレード | キャベツ 人参 きゅうり エリンギ 生姜 |
| 9 水 | 豚肉と野菜の中華麺 (野菜煮込みうどん) 焼きギョーザ 【かぼちゃの煮物】 フルーツ | きなこラスク | 豚肉 なんと わかめ きなこ 牛乳 | 中華そば ごま 小麦粉 食パン バター | 人参 もやし 白菜 フルーツ |
| 10 木 | 高野豆腐の卵とじ 七分つきご飯【米飯】 切り麩のすまし汁 フルーツ | 蒸しさつまいも | 高野豆腐 卵 かまぼこ わかめ 牛乳 | 米 麩 さつまいも | 人参 たまねぎ ほうれん草 干しいたけ フルーツ |
| 11 金 | ナポリタン (野菜煮込みうどん) ひじきマヨドレサラダ フルーツ | せんべい | ウインナー ひじき 牛乳 | スパゲッティ | にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ きゅうり フルーツ |
| 12 土 | ツナマヨロール スティックパン 牛乳 | おかし | シーチキン 牛乳 | ロールパン スティックパン | たまねぎ きゅうり |
| 14 月 | ひじき炊き込みご飯 白菜と厚揚げの煮物 豆腐のみそ汁 | スイートポテト | ひじき シーチキン 厚揚げ 豆腐 みそ わかめ 牛乳 | 米 さつまいも 生クリーム | 人参 ごぼう たけのこ こんにゃく 干しいたけ 白菜 |
| 15 火 | キャベツたっぷりソースカツ丼 しめじのみそ汁 フルーツ | やきもち | 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 卵 | 米 パン粉 小麦粉 片栗粉 | キャベツ 人参 しめじ フルーツ たまねぎ ほうれん草 |
| 16 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 | フライドポテト | かまぼこ うす揚げ わかめ 大豆 厚揚げ 牛乳 | うどん じゃがいも | 人参 もやし 干しいたけ フルーツ |
| 17 木 | 肉じゃが 雑穀ご飯【米飯】 麩のみそ汁 フルーツ | マカロニ あべかわ | 豚肉 みそ わかめ 牛乳 きなこ | じゃがいも 麩 マカロニ | 人参 たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん フルーツ |
| 18 金 | 秋野菜のチキンカレーライス ドレッシングサラダ フルーツ | ビスケット | 鶏肉 牛乳 | 米 じゃがいも | 人参 たまねぎ なす しめじ キャベツ きゅうり フルーツ |

| 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 土 | ホットドッグ プチジャムロール 牛乳 | せんべい | ウインナー 牛乳 | ロールパン スティックパン | キャベツ |
| 21 月 | 和風チャーハン キャベツのゆかり和え 【スチームキャベツ】 豆腐のみそ汁 | バウムクーヘン | 鮭 みそ わかめ 牛乳 豆腐 | 米 小麦粉 | 人参 たまねぎ ビーマン キャベツ |
| 22 火 | 秋野菜のクリームシチュー 温野菜 食パン フルーツ | おかし | 鶏肉 牛乳 | さつまいも 食パン | 人参 たまねぎ しめじ さやいんげん コーン ブロッコリー フルーツ |
| 23 水 | 勤労感謝の日 | | | | |
| 24 木 | 白身魚のごまドレ焼き 【白身魚の照り焼き】 七分つきラップおにぎり【米飯】 おひたし さつまいものみそ汁 | ひじきおにぎり | 白身魚 みそ わかめ ひじき 牛乳 | ごま 米 さつまいも | 小松菜 白菜 人参 |
| 25 金 | かぼちゃコロッケ マヨドレサラダ わかめご飯 キャベツのみそ汁 | ウエハース | わかめ みそ 牛乳 | パン粉 ごま 米 麩 | かぼちゃ キャベツ 人参 きゅうり |
| 26 土 | ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳 | ビスケット | シーチキン 牛乳 | 食パン スティックパン | キャベツ 人参 きゅうり |
| 28 月 | マーボー丼 中華春雨サラダ 麩のすまし汁 | レーズン 蒸しパン | 鶏ひき肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳 | 米 片栗粉 春雨 ごま 麩 蒸しパン粉 | 人参 たまねぎ ビーマン キャベツ きゅうり レーズン |
| 29 火 | エビフライ【白身魚フライ】 ごまドレサラダ【マヨドレサラダ】 ゆかりご飯【米飯】 豆腐のみそ汁 | 豆腐白玉団子 (おかし) | エビ 豆腐 みそ わかめ きなこ 牛乳 | パン粉 ごま 米 白玉粉 | キャベツ きゅうり 人参 |
| 30 水 | けんちんうどん (けんちん煮込みうどん) ハッシュドポテト フルーツ | パンせんべい | 鶏肉 うすあげ ちりめんじゃこ チーズ 牛乳 | うどん じゃがいも 食パン | 人参 ごぼう 干しいたけ フルーツ |

| 月平均 | エネルギー(Kcal) | | たんぱく質(g) | | 脂質(g) | | 塩分(g) | |
|-----|-------------|---------|----------|-------|-------|--|-------|--|
| | 未満児 | 435Kcal | 15.1g | 14.1g | 1.7g | | | |
| | 3歳以上 | 522Kcal | 18.9g | 17.4g | 2.0g | | | |

※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 群馬県 ④⑩ のせたらソースカツ丼 やきもち ～

今月のご当地は「群馬県」です。
 群馬県でカツ丼と言えば「ソースカツ丼」です。ご飯の上にソースをくぐらせたカツがのるシンプルなお弁当
 ご当地グルメとして愛されています。
 汁を使わず、卵でとじず、ソースもさらっとしたソースなので、衣はカリッとしています。
 園では子ども達が自分で丼に完成させて頂きます。

「やきもち」は、一般的には焼いたお餅を想像すると思いますが、群馬県では小麦粉とみそ、
 きざんだ野菜を入れて焼いたものを「やきもち」と言います。
 手早く作れて腹持ちがいい為、おやつに食べ親しまれています。