

# 令和3年度 11月 献立表 岡崎幼稚園

月曜日 1	火曜日 2(幼児弁当)	水曜日 3	木曜日 4	金曜日 5	土曜日 6
<b>かんたんハヤシライス</b> 米40 牛肉25 玉葱60 人参10 マッシュルーム10 ケチャップ5 小麦粉3 油1 ソース5 砂糖0.3 カットトマト20 塩0.2  <b>レタスとツナのごま酢あえ</b> レタス20 もやし30 ツナ5 ごま2.5 醤油2 わかめ0.5 砂糖1.2 酢3  <b>柿</b>	<b>ご飯</b> 米40  <b>和風ハンバーグ</b> 鶏ミンチ30 豚ミンチ ケチャップ3 冷コーン8 味噌1.5 油2 パン粉4 塩 玉葱1.5 青葱5 醤油0.1 豆腐10  <b>ゆでフロッコリー</b> フロッコリー20 塩  <b>粉ふき芋</b> じゃが芋30 塩0.3  <b>味噌汁</b> 大根20 油揚げ5 味噌5 煮干 出し昆布	休 園 日	<b>カリカリトースト</b> 食パン(小麦・乳)  <b>ベーコンチャウダー</b> ベーコン13 キャベツ25 玉葱25 人参13 牛乳80 クリームコーン缶25 ビーマン5 小麦粉3 バター2.5 塩1 油  <b>かいじゅうサラダ</b> かぼちゃ50 きゅうり10 コーンフレーク3 レーズン3 塩0.2 マヨドレ8	<b>ご飯</b> 米40  <b>鮭のちゃんちゃん焼き</b> 生鮭50 キャベツ40 人参10 玉葱30 しめじ15 味噌2 酒1 みりん1 砂糖1 醤油1 バター1  <b>とろろ汁</b> とろろ芋15 ほうれん草10 卵15 醤油0.5 塩0.4 出し昆布 煮干	<b>きつね丼</b> 米40 油揚げ15 青葱3 玉葱10 砂糖1 片栗粉1 鶏ミンチ15 卵8 のり0.5 酒1 醤油2 みりん2  <b>ほうれん草のごま和え</b> ほうれん草40 しめじ15 ごま2 砂糖1 醤油2 人参3  <b>味噌汁</b> 豆腐25 乾わかめ0.3 味噌5 煮干 出し昆布
<b>みたらし団子</b> 団子粉 みりん 砂糖 醤油 豆腐 片栗粉  <b>牛乳</b> ※チーズ	<b>大文字カップケーキ</b> 小麦粉 砂糖 卵 バター BP チョコペン  <b>牛乳</b> ※フルーン		<b>手作り昆布のおにぎり</b> 米 昆布 花かつお 醤油 みりん  <b>チーズ</b> ※牛乳	<b>グレープゼリー</b> グレープジュース 砂糖 アガー <b>おせんべい(市販)</b>  <b>牛乳</b> ※りんご	<b>焼きドーナツ</b> 小麦粉 砂糖 牛乳 BP 油  <b>牛乳</b> ※レーズン
<b>8</b> <b>ご飯</b>	<b>9</b> <b>ふわふわ丼</b>	<b>10</b> <b>ご飯</b>	<b>11(誕生日会)</b> <b>ハンバーガー</b>	<b>12</b> <b>ご飯</b>	<b>13</b> <b>かやくうどん</b>
米40  <b>鶏の照り焼き</b> 鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4  <b>ひじきと大豆の煮物</b> ひじき2 人参8 大豆3 油揚げ5 三度豆3 砂糖1 醤油2 みりん1 出し昆布 酒1 煮干  <b>味噌汁</b> 麩(小麦)1 青葱3 味噌5 煮干 出し昆布	米40 豆腐45 卵20 鶏ミンチ15 人参10 油0.5 青葱7 砂糖1 醤油2 塩 焼きのり0.5 片栗粉2 酒1 みりん2  <b>里芋といかの煮付</b> 里芋50 いか15 砂糖1 醤油2 みりん1 酒3  <b>里芋と豚肉の煮付</b> (てんとう・あり) 里芋50 豚肉10 砂糖1 醤油2 みりん1 酒3  <b>味噌汁</b> 小松菜15 油揚げ5 味噌5 煮干 出し昆布	米40  <b>鯖の味噌煮</b> 鯖50 酒2 みりん2 味噌1 赤味噌2 生姜 砂糖2  <b>白菜のごま和え</b> 小松菜10 人参10 白菜50 ごま2 醤油2 塩 砂糖0.8  <b>清汁</b> 豆腐2.5 三つ葉3 出し昆布 醤油0.5 塩0.4 花かつお	パーガー用パン(小麦・乳) 牛ミンチ30 豚ミンチ20 玉葱30 ケチャップ3 レタス8 塩0.3 パン粉3 牛乳5  <b>ゆでフロッコリー</b> フロッコリー20 塩  <b>フライドポテト</b> じゃが芋40 塩0.3 油  <b>ミニトマト</b>  <b>野菜スープ</b> 大根15 人参5 塩0.4 醤油0.5 ブイヨン  <b>りんご</b>	米40  <b>チキンカツ</b> 鶏むね肉60 塩0.3 油5 卵3 強力粉3 パン粉5 牛乳5 ケチャップ3 ウスターソース2  <b>ほうれん草とキャベツの</b> <b>サラダ</b> ほうれん草30 キャベツ20 冷コーン10 醤油2 酢2 塩0.1 砂糖0.2  <b>味噌汁</b> かぼちゃ25 玉葱15 味噌5 煮干 出し昆布	干しうどん30 鶏肉15 干椎茸1 人参8 塩0.3 油揚げ8 青葱7 醤油2 煮干 出し昆布  <b>厚揚げのどぼろ煮</b> 厚揚げ40 鶏ミンチ10 人参20 玉葱20 三度豆3 砂糖1 醤油2 生姜 酒1 みりん1  <b>みかん</b>
<b>ミルクパン(市販)</b> (小麦・卵・乳)  <b>フルーン</b>  <b>牛乳</b> ※チーズ	<b>黄粉クッキー</b> 黄粉 小麦粉 砂糖 油 BP  <b>牛乳</b> ※バナナ	<b>肉まん</b> 小麦粉 豚ミンチ 玉葱 干椎茸 生姜 砂糖 醤油 ゆでたけのこ 片栗粉 BP  <b>牛乳</b> ※フルーン	<b>みかんゼリー</b> みかんジュース みかん缶 砂糖 アガー <b>クラッカー</b> (小麦・乳) <b>牛乳</b> ※レーズン	<b>さつま芋のコーンカップ</b> さつま芋 砂糖 コーンカップ(小麦・大豆)  <b>牛乳</b> ※おせんべい	<b>鮭おにぎり</b> 米 鮭フレーク  <b>チーズ</b> ※牛乳
<b>15</b> <b>ご飯</b>	<b>16</b> <b>ご飯</b>	<b>17</b> <b>バターロール</b> (小麦・乳・卵)	<b>18</b> <b>カレーライス</b>	<b>19</b> <b>ゆかりおにぎり</b>	<b>20</b> <b>ご飯</b>
米40  <b>おからボール</b> おから10 鶏ミンチ10 牛蒡8 豚ミンチ5 ひじき1 豆腐2.5 醤油2 砂糖1 片栗粉5  <b>白菜の煮びたし</b> 白菜60 人参10 油揚げ7 酒1 みりん1 醤油2 出し昆布 煮干  <b>味噌汁</b> さつま芋25 玉葱15 味噌5 煮干 出し昆布	米40  <b>鮭の塩焼き</b> 生鮭50 塩  <b>千切大根の煮付け</b> 千切大根5 大豆3 人参8 油揚げ7 いんげん3 砂糖1 みりん1 酒1 醤油2 塩0.2  <b>味噌汁</b> 麩(小麦)1 青葱3 味噌5 煮干 出し昆布	<b>きのこクリームシチュー</b> 豚肉20 しめじ10 玉葱25 マッシュルーム8 人参10 エリンギ10 ほうれん草10 小麦粉3 バター2.5 牛乳80 塩0.3  <b>フロッコリーサラダ</b> フロッコリー30 人参5 カリフラワー30 醤油0.5 冷コーン8 砂糖0.3 マヨドレ8	米40 牛肉25 玉葱40 人参15 じゃが芋30 油3 塩0.3 醤油0.3 ビーマン5 カレールウ5  <b>レタスとツナのごま酢あえ</b> レタス20 もやし30 ツナ5 ごま2.5 醤油2 わかめ0.5 砂糖1.2 酢3  <b>りんご</b>	米40 ゆかりふりかけ 塩  <b>非常用うどん</b> ほうれん草5  <b>さつま芋のかき揚げ</b> さつま芋40 ささみ20 玉葱25 小麦粉7 醤油2 塩0.2 卵5 油 片栗粉1  <b>みかん</b>	米40  <b>五目どうふ</b> 豆腐50 豚肉15 玉葱25 人参10 絹さや3 干椎茸1 油0.3 醤油2 砂糖1 塩0.2 片栗粉1.2 生姜  <b>たたきごぼう</b> ごぼう35 砂糖1 酢3 ごま2 醤油1 塩  <b>味噌汁</b> 大根20 油揚げ7 味噌5 煮干 出し昆布
<b>手作りクッキー</b> 小麦粉 砂糖 バター 牛乳 ココア B.P.  <b>牛乳</b> ※りんご	<b>マカロニ黄粉</b> マカロニ(小麦) 黄粉 砂糖 塩  <b>フルーン</b>  <b>牛乳</b> ※チーズ	<b>菜めしおにぎり</b> 米 菜飯ふりかけ 塩  <b>炒り小魚</b> ※牛乳	<b>ヨーグルト</b> (市販) <b>おせんべい</b> (市販)  <b>フルーン</b>	<b>ボンデ・シロゴマ</b> 白玉粉 小麦粉 豆腐 BP 砂糖 塩 油 ごま  <b>牛乳</b> ※レーズン	<b>ジャムサンド</b> 食パン(小麦・乳) 苺ジャム  <b>牛乳</b> ※おせんべい

月曜日 22 ご飯	火曜日 23	水曜日 24	木曜日 25	金曜日 26 ご飯	土曜日 27 ご飯
米40  <b>鶏の照り焼き</b> 鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4  <b>ひじきと大豆の煮物</b> ひじき2 人参8 大豆3 油揚げ5 三度豆3 砂糖1 醤油2 みりん1 出し昆布 酒1 煮干  <b>味噌汁</b> 麩(小麦)1 青葱3 味噌5 煮干 出し昆布	休  園  日	<b>きのこスパゲティ</b> スパゲティ(小麦)30 無添加ベーコン15 しめじ20 エリンギ20 醤油1.5 油 塩 玉葱15  <b>さつま芋サラダ</b> さつま芋50 きゅうり10 りんご8 レーズン3 塩0.3 マヨドレ8  <b>野菜スープ</b> 玉葱15 人参10 パセリ1 塩0.3 ブイヨン	<b>中華風おこわ</b> 米40 もち米10 豚肉10 たけのこ7 玉葱7 人参5 干椎茸1 油1 砂糖0.3 酒1 醤油3 みりん1  <b>春雨の中華サラダ</b> 春雨5 人参5 きゅうり8 無添加ハム5 ごま2 砂糖0.5 ごま油2 酢3 塩0.3 醤油1  <b>わかめのスープ</b> 乾わかめ0.3 青葱3 塩0.4 ブイヨン 醤油0.5	米40  <b>鯖の西京焼き</b> 鯖50 砂糖1 白みそ2 酒4 みりん4  <b>白菜のごま和え</b> 小松菜10 人参10 白菜50 ごま2 醤油2 塩 砂糖0.8  <b>清汁</b> 豆腐2.5 三つ葉3 出し昆布 醤油0.5 塩0.4 花かつお	米40  <b>肉じゃが</b> 牛肉2.0 じゃが芋5.0 玉葱2.5 人参1.2 三度豆3 砂糖1 醤油2 油0.5 酒2 みりん2  <b>味噌汁</b> 小松菜1.5 油揚げ5 味噌5 煮干 出し昆布  <b>みかん</b>
<b>焼き芋</b> さつま芋  <b>牛乳</b> <b>※フルーン</b>		<b>じゃこおにぎり</b> 米 のり 塩 ちりめんじゃこ  <b>チーズ</b> <b>※牛乳</b>	<b>スノーボール</b> 小麦粉 砂糖 バター 粉糖  <b>牛乳</b> <b>※チーズ</b>	<b>肉まん</b> 小麦粉 豚ミンチ 玉葱 干椎茸 生姜 砂糖 醤油 ゆでたけのこ 片栗粉 BP  <b>牛乳</b> <b>※りんご</b>	<b>スコーン</b> 小麦粉 卵 砂糖 バター レーズン チーズ  <b>牛乳</b> <b>※おせんべい</b>
<b>29 ご飯</b> 米40  <b>和風ハンバーグ</b> 鶏ミンチ3.0 豚ミンチ2.5 ケチャップ3 冷コーン8 味噌1.5 油2 パン粉4 玉葱1.5 青葱5 醤油0.1 豆腐10 <b>ゆでブロッコリー</b> ブロッコリー20 塩  <b>粉ふき芋</b> じゃが芋30 塩0.3  <b>味噌汁</b> キャベツ20 油揚げ5 味噌5 煮干 出し昆布	<b>30 さつま芋ご飯</b> 米35 さつま芋25 もち米10 塩0.3 出し昆布  <b>納豆和え</b> ほうれん草35 もやし35 納豆8 砂糖0.8 醤油3  <b>とん汁</b> 豚肉15 人参10 油揚げ7 ごぼう8 白菜10 こんにゃく10 大根20 大根葉5 味噌7 煮干 出し昆布				
<b>豆乳もち</b> 豆乳 砂糖 片栗粉 黄粉  <b>牛乳</b> <b>※フルーン</b>	<b>ヨーグルト (市販)</b>  <b>カリカリトースト (小麦・乳)</b>  <b>※りんご</b>				
 <p>秋も一段と深まり、芋類・きのこ類・鮭・りんごなどが美味しい季節です。            今月は、里芋の煮つけ・きのこのクリームシチューやスパゲティ・さつま芋ご飯などにして            献立に取り入れています。温かい物を食べて、体調を崩さないようにしていきましょう。</p> <p>先月のメニューから取り入れている「鮭のちゃんちゃん焼き」の「ちゃんちゃんって何かな？」            という声がありました。このメニューは北海道石狩地方の郷土料理で、秋から冬にかけて獲れる鮭と旬            の野菜（キャベツ・きのこ・人参など）を蒸し焼きにして味噌で味付けしたものです。            「ちゃっちゃと作れるから」「焼く時に鉄板とヘラでちゃんちゃんと音がするから」などの説があるそ            うです。「ちゃんちゃん」と聞くだけで楽しい料理を想像しますね。            旬の食材を使い、ぜひご家庭でも作ってみてくださいね。</p> <p>※非常食入れ替えのため、19日（金）に非常用うどんを使用します。</p>					
					
					
<b>※印は乳児の朝のおやつです。</b> <b>材料横の数字は、幼児1人分の分量です。</b> <b>(乳児は4/5(80%)になります。)</b> <b>※園では卵・乳を含まないパン粉を使用しています。</b>					