

令和5年度 11月 献立表 岡崎幼稚園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4
		<p>ご飯</p> <p>米40</p> <p>あじフライ 生あじ50 卵5 小麦粉1 塩0.3 油8 牛乳5 パン粉5 ソース1 ケチャップ3</p> <p>白菜の土佐和え 小松菜20 人参10 白菜50 花かつお1 砂糖0.8 塩0.1 醤油2</p> <p>味噌汁 麩(小麦)1 乾わかめ0.2 味噌4.5 煮干 出し昆布</p>	<p>ご飯</p> <p>米40</p> <p>野菜炒め 豚肉30 人参5 ピーマン5 玉葱20 もやし15 塩0.3 キャベツ20 醤油2 砂糖1 ごま油1 赤味噌1</p> <p>味噌汁 さつま芋25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布</p> <p>みかん</p>	<p>ご飯</p> <p>米40</p> <p>肉じゃが 牛肉20 じゃが芋50 玉葱25 人参12 三度豆3 砂糖1 醤油2 油0.5 酒2 みりん2</p> <p>味噌汁 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布</p>	
		<p>蒸し芋 さつま芋</p> <p>牛乳</p> <p>※みかん</p>	<p>おからドーナツ(市販) (小麦・卵・乳)</p> <p>牛乳</p> <p>※フルーン</p>	<p>バナナ</p> <p>ビスケット(市販) (小麦・乳・卵)</p> <p>牛乳</p> <p>※チーズ</p>	
6	7(幼児弁当日)	8	9	10(誕生日会)	11
<p>ご飯</p> <p>米40</p> <p>マーボー豆腐 豆腐50 豚ミンチ12 青葱5 人参10 醤油2 砂糖1 みりん1 片栗粉2 玉葱20 生姜 赤味噌1 油</p> <p>春雨の中華サラダ 春雨7 きゅうり8 無添加ハム5 ごま2 砂糖0.8 ごま油2 酢1.5 塩0.3 醤油1</p> <p>わかめと玉葱のスープ 乾わかめ0.2 玉葱15 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン</p>	<p>かやくうどん 干しうどん30 鶏肉15 干椎茸1 人参8 塩0.3 油揚げ5 青葱3 醤油2 煮干 出し昆布</p> <p>かぼちゃのそぼろ煮 かぼちゃ40 鶏ミンチ10 玉葱20 三度豆3 砂糖1 醤油2 生姜 酒1 みりん1 片栗粉0.5</p> <p>りんご</p>	<p>さつま芋ご飯 米35 さつま芋25 もち米8 塩0.3 出し昆布</p> <p>納豆和え ほうれん草30 もやし30 納豆8 砂糖0.8 醤油3</p> <p>とん汁 豚肉15 人参10 油揚げ5 ごぼう8 白菜10 こんにゃく5 大根15 大根葉5 味噌7 煮干 出し昆布</p>	<p>ご飯</p> <p>米40</p> <p>鮭のちゃんちゃん焼き 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</p> <p>とろろ汁 とろろ芋15 ほうれん草10 ちりめんじゃこ2 卵15 醤油0.5 塩0.4 出し昆布 煮干</p>	<p>ハンバーガー バーガー用パン(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</p> <p>ゆでブロッコリー ブロッコリー20 塩</p> <p>フライドポテト じゃが芋40 塩0.3 油</p> <p>野菜スープ キャベツ15 人参5 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン</p> <p>みかん</p>	<p>きつね丼 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</p> <p>ごぼうの土佐煮 ごぼう30 砂糖0.8 油 人参10 花かつを1 醤油2 みりん1 酒0.2</p> <p>味噌汁 じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布</p>
<p>ミルクもち 牛乳 黄粉 砂糖 片栗粉</p> <p>牛乳</p> <p>※おせんべい</p>	<p>大文字クッキー 小麦粉 砂糖 牛乳 バター BP チョコペン</p> <p>牛乳</p> <p>※フルーン</p>	<p>りんごゼリー りんごジュース 砂糖 りんご アガー</p> <p>きらぎあげ(市販) (小麦)</p> <p>牛乳</p> <p>※バナナ</p>	<p>ミルクパン(市販) (小麦・卵・乳)</p> <p>フルーン</p> <p>牛乳</p> <p>※みかん</p>	<p>梅干しおにぎり 米 梅干 塩</p> <p>チーズ</p> <p>※牛乳</p>	<p>ジャムサンド 食パン(小麦・乳) 苺ジャム</p> <p>牛乳</p> <p>※フルーン</p>
13	14	15	16	17	18
<p>ご飯</p> <p>米40</p> <p>松風焼き 鶏ミンチ30 玉葱15 牛蒡10 パン粉3 味噌1.5 ごま1 酒1 塩 砂糖0.5 みりん1 油0.2 醤油1</p> <p>三色土佐和え 小松菜40 人参10 えのき10 花かつお1 砂糖0.8 塩0.1 醤油2</p> <p>味噌汁 大根15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布</p>	<p>ご飯</p> <p>米40</p> <p>鯖の照り焼き 鯖50 砂糖1 醤油2 酒4 みりん4</p> <p>切干大根の煮付け 切干大根5 大豆3 人参8 油揚げ5 いんげん3 砂糖1 みりん1 酒1 醤油2 塩0.2</p> <p>味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布</p>	<p>中華風おこわ 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</p> <p>もやしの甘酢和え もやし50 きゅうり10 塩 人参5 油揚げ5 ごま2 酢1.5 砂糖1 醤油2</p> <p>春雨のコーンスープ 春雨5 ニラ3 ブイヨン 冷コーン8 卵15 醤油0.5 塩0.3</p>	<p>バターロール (小麦・乳・卵)</p> <p>ベーコンチャウダー 無添加ベーコン13 キャベツ25 牛乳80 玉葱25 人参13 クリームコーン缶25 小麦粉3 バター2.5 塩1 油</p> <p>さつま芋サラダ さつま芋40 きゅうり8 りんご5 レーズン4 塩0.3 マヨドレ8</p>	<p>ご飯</p> <p>米40</p> <p>鯖ボール おから10 鯖の水煮缶20 豆腐25 玉葱15 油5 カレー粉0.3 マヨドレ2 片栗粉5 塩0.1 醤油1</p> <p>白菜のゆかり和え 小松菜10 人参10 白菜50 ゆかり0.5 砂糖0.3 醤油0.8</p> <p>味噌汁 かぼちゃ25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布</p>	<p>煮込みうどん 干しうどん30 油揚げ5 干椎茸1 かまぼこ(卵)8 ゆば1 青葱3 卵13 塩0.3 醤油2 煮干</p> <p>厚揚げのそぼろ煮 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0.5 酒1 みりん1 片栗粉0.5</p> <p>みかん</p>
<p>ホットケーキ 小麦粉 BP 卵 はちみつ 砂糖 牛乳 バター</p> <p>牛乳</p> <p>※チーズ</p>	<p>りんご</p> <p>カリカリトースト (小麦)</p> <p>牛乳</p> <p>※おせんべい</p>	<p>手作りメロンパン 強力粉 砂糖 塩 バター ドライイースト 小麦粉 BP 牛乳 卵</p> <p>牛乳</p> <p>※バナナ</p>	<p>五平餅 米 もち米 はちみつ 味噌</p> <p>炒り小魚</p> <p>※牛乳</p>	<p>みかんゼリー みかんジュース 砂糖 みかん缶 アガー</p> <p>おせんべい(市販)</p> <p>牛乳</p> <p>※レーズン</p>	<p>かつおおにぎり 米 花かつお 醤油 みりん</p> <p>チーズ</p> <p>※牛乳</p>

月曜日 20 ご飯	火曜日 21 ご飯	水曜日 22 ご飯	木曜日 23 休日	金曜日 24 スパゲティ・ナポリタン	土曜日 25 ご飯
米40 鶏のマーメレード焼き 鶏肉60 みりん4 酒4 醤油2 マーメレード6 シルバーサラダ キャベツ20 ツナ5 人参5 春雨5 マヨドレ5 きゅうり8 塩0.3 醤油0.5 わかめと玉葱のスープ 乾わかめ0.2 玉葱15 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン	米40 五目豆腐 豆腐60 豚肉15 玉葱25 人参10 絹さや3 干椎茸1 油0.3 酒2 醤油2 砂糖1 塩0.2 片栗粉1.2 生姜 たたきごぼう ごぼう25 ごま2 砂糖1 醤油1 酢1.5 塩 味噌汁 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 納豆のかき揚げ 納豆15 ツナ7 さつま芋40 小麦粉4 醤油2 卵5 油 塩 片栗粉2 大根なます 大根50 人参5 きゅうり8 砂糖1.2 出し昆布 酢1.2 塩0.5 醤油0.4 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	休 園 日	スパゲティ・ナポリタン スパゲティ(小麦)30 豚肉15 玉葱25 ピーマン5 ソース2 カットトマト20 油1 塩0.3 ケチャップ8 トマト20 かいじゅうサラダ かぼちゃ50 きゅうり10 コーンフレーク3 塩0.2 レーズン3 マヨドレ8 野菜スープ 玉葱15 人参10 パセリ1 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン	米40 野菜炒め 豚肉30 人参5 ピーマン5 玉葱20 もやし15 塩0.3 キャベツ20 醤油2 砂糖1 ごま油1 赤味噌1 味噌汁 さつま芋25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布
さつま芋のコーンカップ さつま芋 砂糖 バター 牛乳 コーンカップ(小麦・大豆) 牛乳 ※みかん	スコーン 小麦粉 卵 砂糖 バター チーズ 牛乳 ※レーズン	ヨーグルト (市販) おせんべい (市販) (小麦) ※チーズ		梅干しおにぎり 米 梅干 塩 炒り小魚 ※牛乳	マカロニ黄粉 マカロニ 砂糖 黄粉 牛乳 ※おせんべい

27 ご飯	28	29	30 ご飯		
米40 鮭の磯辺焼き 生鮭50 酒4 みりん4 醤油2 砂糖1 青のり0.2 ひじきと大豆の煮物 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 味噌汁 豆腐25 乾わかめ0.2 味噌4.5 煮干 出し昆布	カリカリトースト 食パン(小麦・乳) クリームシチュー 豚肉20 じゃが芋40 玉葱30 人参20 塩0.5 ほうれん草4 牛乳90 油 小麦粉4 バター3 ブロッコリーサラダ ブロッコリー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	鶏ごぼうご飯 米40 鶏肉15 ごぼう5 干し椎茸1 人参5 油揚げ5 絹さや3 醤油2 出し昆布 みりん2 酒1 里芋といかの煮付 里芋50 いか15 砂糖1 いんげん3 醤油2 みりん1 酒3 里芋と豚肉の煮付 (てんとう・あり) 里芋50 豚肉10 砂糖1 いんげん3 醤油2 みりん1 酒3 清汁 麩(小麦)1 三つ葉3 出し昆布 醤油0.5 塩0.4 花かつお	米40 おからボール おから10 鶏ミンチ10 牛蒡8 豚ミンチ5 ひじき1 豆腐25 油 醤油2 砂糖1 片栗粉5 ごま酢和え もやし50 豆苗10 塩 人参5 ごま2 酢1.5 砂糖1 醤油2 味噌汁 大根20 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布		
おからドーナツ (市販) (小麦・卵・乳) フルーン 牛乳 ※チーズ	鮭おにぎり 米 鮭フレーク 炒り小魚 ※牛乳	りんご きらずあげ (市販) (小麦) 牛乳 ※フルーン	豆乳もち 豆乳 砂糖 片栗粉 黄粉 牛乳 ※おせんべい		

朝晩は涼しくなってきましたが、日中はまだ温かいですね。
先月、新たにカレー味の「鯖ボール」を献立に取り入れ、好評だったので作り方を紹介します。

○材料(18~20個分)

- 鯖の水煮缶：1缶(160g)・豆腐100g・玉ねぎ60g
- A [おから：40g 濃口しょうゆ：4g カレー粉1.2g]
[マヨドレ：8g 片栗粉：20g 塩：0.4g]
- 揚げ油：適量



○作り方

1. 鯖の水煮缶と豆腐の水気を切り、玉ねぎは1cm角に切ります。
2. ボウルにAと1. の材料すべてを入れてよく混ぜ、一口大に丸めていきます。
3. 170℃の油できつね色になるまで揚げると出来上がりです。

鯖の水煮缶は、骨ごと食べられるのでカルシウムがたっぷり含まれるので
骨の成長が活発な成長期の子どものために、ぴったりの食材です。



※印は乳児の朝のおやつです。
材料横の数字は、幼児1人分の分量です。
(乳児は4/5(80%)になります。)
※園では卵・乳を含まないパン粉を使用しています。