

令和4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(幼児弁当) | 3 | 4 | 5 |
| | <p>バケット (小麦)</p> <p>クリームシチュー 豚肉25 ジャが芋40 玉葱30 塩0.5 ピーマン4 牛乳80 油 人参20 バター3 小麦粉4</p> <p>ほうれん草とキャベツの サラダ 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</p> | <p>ご飯</p> <p>米40</p> <p>和風ハンバーグ 鶏ミンチ30 豚ミンチ25 ケチャップ3 冷コーン8 味噌1.5 油2 パン粉4 塩 玉葱15 青葱3 醤油0.5 豆腐10</p> <p>ゆでブロッコリー ブロッコリー20 塩</p> <p>粉ふき芋 じゃが芋30 塩0.3</p> <p>味噌汁 麩(小麦)1 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布</p> | <p>休 園 日</p> | <p>カレーライス(非常用) 米40 牛肉20 玉葱40 人参20 ジャが芋40 油3 塩0.2 醤油0.3 ピーマン5 カレールウ5</p> <p>スパゲティーサラダ スパゲティー20 きゅうり8 人参5 マヨドレ8 塩0.2 ツナ缶7 冷コーン8</p> <p>みかん</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>かぼちゃのどぼろ煮 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>わかめおにぎり 米 乾わかめ ごま 醤油</p> <p>チーズ ※牛乳</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 ※フルーン</p> | | <p>黄粉トースト 食パン(小麦・乳) 黄粉 はちみつ バター</p> <p>牛乳 ※チーズ</p> | <p>鮭おにぎり 米 鮭フレーク</p> <p>チーズ ※牛乳</p> |
| 7 | 8 | 9 | 10(誕生日会) | 11 | 12 |
| <p>ご飯</p> <p>米40</p> <p>鶏の照り焼き 鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4</p> <p>白菜のごま和え 小松菜10 人参10 白菜50 ごま2 醤油2 塩 砂糖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>鶏ごぼうご飯</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> | <p>ご飯</p> <p>米40</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>味噌汁 豆腐25 乾わかめ0.3 味噌4.5 煮干 出し昆布</p> | <p>ハンバーガー</p> <p>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>トマト</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>ご飯</p> <p>米40</p> <p>鯖の味噌煮 鯖50 酒2 みりん2 味噌1 赤味噌2 生姜 砂糖2</p> <p>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</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>きつね丼</p> <p>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 麩(小麦)1 乾わかめ0.3 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 ※りんご</p> | <p>ミルクパン(市販) (小麦・卵・乳)</p> <p>フルーン</p> <p>牛乳 ※バナナ</p> | <p>柿</p> <p>カリカリトースト (小麦)</p> <p>牛乳 ※おせんべい</p> | <p>りんごゼリー りんごジュース りんご 砂糖 アガー</p> <p>おせんべい (市販) 牛乳</p> <p>※レーズン</p> | <p>肉まん 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</p> <p>牛乳 ※チーズ</p> | <p>バナナ</p> <p>ビスケット(市販) (小麦・乳・卵)</p> <p>牛乳 ※チーズ</p> |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| <p>ご飯</p> <p>米40</p> <p>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</p> <p>千切大根の煮付け 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</p> <p>味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布</p> | <p>ご飯</p> <p>米40</p> <p>豆腐ハンバーグ 牛ミンチ20 豚ミンチ10 玉葱20 豆腐30 パン粉5 醤油2 ケチャップ3 油 塩0.3</p> <p>キャベツのごま和え キャベツ50 人参5 きゅうり8 ごま2 砂糖1 醤油2</p> <p>味噌汁 まいたけ15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布</p> | <p>バターロール (小麦・乳・卵)</p> <p>きのこクリームシチュー 豚肉20 しめじ10 玉葱25 マッシュルーム8 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</p> <p>キャロットサラダ 人参50 缶バイン12 きゅうり10 砂糖1 塩0.2 酢2 オリーブ油2</p> | <p>かんたんハヤシライス 米40 牛肉25 玉葱60 トマト30 マッシュルーム10 ケチャップ5 小麦粉1 油1 ソース5 砂糖0.3 カットトマト40 塩0.2 バター0.5</p> <p>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</p> | <p>ご飯</p> <p>米40</p> <p>鶏のから揚げ 鶏肉60 片栗粉5 砂糖0.3 酒4 醤油2 みりん1 油 生姜 トマト</p> <p>三色ごま和え 小松菜45 人参10 えのき10 ごま2 砂糖0.8 塩0.1 醤油2</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>みかん</p> | <p>カレーうどん 干しうどん(小麦)30 鶏肉20 人参10 玉葱20 青葱7 油揚げ5 醤油3 片栗粉2 煮干 カレールウ7</p> <p>たたきごぼう ごぼう25 ごま2 砂糖1 醤油1 酢1.5 塩</p> <p>みかん</p> |
| <p>マカロニ黄粉 マカロニ(小麦) 黄粉 砂糖 塩</p> <p>フルーン</p> <p>牛乳 ※チーズ</p> | <p>ヨーグルト (市販)</p> <p>きらずあげ(市販) (小麦)</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 ※牛乳</p> | <p>さつま芋のコーンカッパ さつま芋 砂糖 バター 牛乳 コーンカッパ(小麦・大豆)</p> <p>牛乳 ※りんご</p> | <p>カントリーアップルケーキ 小麦粉 りんご 卵 砂糖 バター シナモン</p> <p>牛乳 ※おせんべい</p> | <p>ゆかりおにぎり 米 ゆかり</p> <p>チーズ ※牛乳</p> |

| 月曜日 21 ご飯 | 火曜日 22 カリカリトースト | 水曜日 23 休園日 | 木曜日 24 さつま芋ご飯 | 金曜日 25 ご飯 | 土曜日 26 やきそば |
|---|---|---|--|--|---|
| 米40 鶏の照り焼き 鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 うの花の炒り煮 おから13 人参5 干し椎茸1 青葱3 油揚げ5 こんにゃく10 酒0.5 砂糖1 醤油2 みりん1 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布 | 食パン(小麦・乳) ベーコンチャウダー 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 ピーマン5 小麦粉3 バター2.5 塩1 油 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 レーズン3 塩0.2 マヨドレ8 | 休園日 | 米35 さつま芋25 もち米10 塩0.3 出し昆布 納豆和え ほうれん草35 もやし35 納豆8 砂糖0.8 醤油3 とん汁 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 | 米40 鯖の照り焼き 鯖50 砂糖1 醤油2 酒4 みりん4 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 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 | 中華麺(小麦)30 豚肉15 玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5 キャベツ20 青のり0.1 花かつお たたききゅうり きゅうり40 ごま2 砂糖1 醤油2 酢2 塩 ごま油1 味噌汁 かぼちゃ25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布 |
| 蒸し芋 さつま芋 牛乳 ※みかん | おからドーナツ(市販) (小麦・卵・乳) 牛乳 ※チーズ | | スノーボール 小麦粉 砂糖 バター 粉糖 牛乳 ※おせんべい | 肉まん 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 牛乳 ※りんご | のりおにぎり 米 塩 のり チーズ ※牛乳 |
| 28 きのこスパゲティ 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 さつま芋サラダ 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 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 | 29 ご飯 米40 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 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 | 30 ご飯 米40 チキンカツ 鶏むね肉50 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 ブロッコリーのごまあえ ブロッコリー30 人参5 カリフラワー30 砂糖0.5 醤油1 ごま2 味噌汁 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布 | | | |
| わかめおにぎり 米 乾わかめ ごま 醤油 炒り小魚 ※チーズ | 黄粉トースト 食パン(小麦・乳) 黄粉 はちみつ バター 牛乳 ※みかん | ヨーグルト (市販) りんご ※牛乳 | | | |
| <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 30%;">  <p>朝晩はぐっと冷え込んでいますが、日中は過ごしやすいですね。 秋を代表する果物・柿は、ビタミンCやカリウムが豊富で、果糖の甘みとタンニンの渋みが、独特の味を作り出します。色素は、人参やトマトに多く含まれているものと同じβカロテンとリコピンで、身体の細胞を酸化から守る作用があり、老化や動脈硬化の予防が期待できます。 また、お正月に鏡餅の上に干し柿を飾るところもあるのですが、その意味は、「柿イコール嘉来」から喜びや幸せが来るという意味や幸せを“かき”集めるといった意味があるからだそうです。 この時期にしか食べられない柿をおいしく味わって、秋を満喫したいですね。</p> <p>※非常食入れ替えのため、4日に非常食用カレールーを使用します。</p> </div> <div style="width: 60%; text-align: center;">  </div> </div> | | | | | |
|  | | | | | |
| <p>※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。</p> | | | | | |