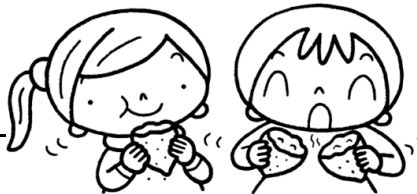


11がつのこんだてひょう

2022年11月



しろま保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
01 火	だいこん、はくさい、キャベツ、さつまいも、じゃがいも、ねぎなど白馬産の食材を届けていただきます	牛乳 ビスケット おでん 回鍋肉 果物 牛乳 ケーキサーレ	熱と力になるもの しらたき 油、きび砂糖	血や肉や骨になるもの 牛乳 さつま揚げ、うずら卵、ちくわ 豚肉、味噌	体の調子を整えるもの 牛乳 チーズ、ウインナー、脱脂粉乳	ビスケット しょうゆ(うすくち)、酒、かつおだし、本みりん 酒、しょうゆ
02 水		ヨーグルト 鮭の西京焼き だいこんサラダ マーボー汁 牛乳 いもようかん	きび砂糖 マヨネーズ 片栗粉、ごま油	さけ、味噌 ハム 木綿豆腐、豚ひき肉、味噌 牛乳	ヨーグルト(加糖) だいこん、きゅうり、コーン缶 にんじん、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが	みりん、酒 こしょう、食塩 しょうゆ、中華だしの素、トウバンジャン
04 金	だいこんは一年を通じて出回っている野菜ですが、旬は冬で、春から夏のもの辛みが強く、逆に秋から	牛乳 カルシウムせんべい チキンのトマト煮込み もりもりキャベツサラダ みそ汁 二色ゼリー	微細米粉、油、きび砂糖 オリーブ油 じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏もも肉 ツナ油漬 味噌、油揚げ 牛乳、生クリーム、ゼラチン 牛乳	トマト、しめじ、たまねぎ、パセリ キャベツ、りんご、きゅうり にんじん、ねぎ、わかめ 4日ぶどうジュース100%(18日オレンジジュース100%)	カルシウムせんべい ケチャップ、ワイン(白)、食塩、白こしょう りんご酢、食塩 煮干し
07 月	冬のだいこんはみずみずしく甘みが増しています。今月はサラダ、煮物、汁物に入ります。	牛乳 マンナビスケット 根菜のゴマ味噌煮 大豆のカレー揚げ 中華風コーンスープ 牛乳 ごはんピザ	つきこん、きび砂糖 片栗粉、油、きび砂糖 片栗粉	豚肉、味噌、すりごま だいず水煮 卵、脱脂粉乳 牛乳 とけるチーズ、しらす干し、ツナ油漬、かつお節	だいこん、れんこん、にんじん、ごぼう クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、にら 小ねぎ	マンナビスケット 酒 しょうゆ、カレー粉 中華だしの素、食塩、白こしょう しょうゆ
08 火	おやつは、角切りにしたさつまいものゴツゴツした様子から「鬼・金棒」を連想して鬼まんじゅうと言われたそうです。	牛乳 せんべい ポークカレー シーザーサラダ 果物 牛乳 鬼まんじゅう ゼリー	じゃがいも、小麦粉、油 マヨネーズ、クルトン、オリーブ油	豚肉、バター、牛乳 ゆで卵、粉チーズ 牛乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが サニーレタス、トマト、きゅうり、コーン缶、レモン果汁 りんご	せんべい カレールウ、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、カレー粉 食塩、白こしょう
09 水	9日は献立検討会です。	にく豆腐 ひじきのツナ佃煮 ミニトマト みそ汁	きび砂糖、油 きび砂糖	木綿豆腐、豚肉 ツナ水煮、白ごま 味噌、油揚げ	たまねぎ、にんじん、しめじ にんじん、ひじき ミニトマト かぼちゃ、ほうれん草、白菜、たまねぎ	ゼリー しょうゆ、本みりん しょうゆ、本みりん、酒 煮干し
24 木		9日(水)ジョア、たいやき 24日(木)牛乳、マカロニきな粉	マカロニ、きび砂糖	ジョア 牛乳、きな粉		たいやき 食塩
10 木	さといもやさつまいもの収穫時季です。でんぷんが主成分ですが、ビタミンC・B1、カリウムなどのミネラルや食物繊維も豊富で便秘解消の効果もあります。	牛乳 動物ビスケット さばの味噌煮(いちご、さくらんぼ組: 鮭の塩焼き) きび砂糖 バリバリサラダ 白菜のスープ ヨーグルト和え	きび砂糖、油 ワンドンの皮、油、ごま油 砂糖	牛乳 さば、味噌 豚肉 ヨーグルト(無糖) 牛乳	しょうが もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、ひじき はくさい、にら、しいたけ、しょうが バナナ、もも缶、みかん缶	動物ビスケット みりん、酒 しょうゆ、酢 食塩、こしょう
11 金		牛乳 バナナ レバーのゴマ味噌がらめ もやしと人参のナムル けんちん汁 牛乳 ジャムパン	片栗粉、油、きび砂糖 ごま油 さといも、ごま油	豚レバー、すりごま、味噌 白ごま 木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ 牛乳	バナナ しょうが、にんにく もやし、にんじん、ほうれん草 だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう	みりん、しょうゆ、酒 しょうゆ しょうゆ、かつおだし、食塩
14 月	ブロッコリーに含まれるβカロテンは油と一緒にすると吸収率が高まります。今回はマヨネーズで和えます	牛乳 コーンフレーク 鶏肉のくわ焼き コロコロサラダ 五目みそ汁 牛乳 スノーボールクッキー	コーンフレーク 微細米粉、きび砂糖 さつまいも、マヨネーズ	鶏もも肉、白ごま ちくわ 味噌、油揚げ 牛乳	しょうが ブロッコリー、にんじん、コーン缶、レモン果汁 かぶ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、こまつな	しょうゆ、酒 しょうゆ 煮干し
25 金	季節の献立の日 保育園の栗の木もたくさん実り、子どもたちが拾い、先生が栗の皮むきをしてくれました。	牛乳 たまごボーロ 栗おこわ 鮭のチャンチャン焼き風 果物 根菜の洋風味噌スープ ヨーグルト	もち米、米 油 さといも	牛乳 栗 鮭、味噌 鶏もも肉、味噌、バター ヨーグルト	こんぶ(だし用) キャベツ、にんじん、しいたけ、にんにく りんご だいこん、たまねぎ、ごぼう、にんじん	たまごボーロ 酒、食塩 酒 中華だしの素

17日(木) 誕生日会 白ごはんはいりません
25日(金) 季節の献立の日 白ごはんはいりません

* 献立は変更になる場合があります