令和5年度 11月 の 献 立 表

岡垣ほしのほいくえん

日／曜	献立名	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ 3時おやつ
1（水）	白飯 チキンシチュー 大根サラダ バナナ	米、じゃがいも 小麦粉、砂糖 マーガリン 油、菓子	牛乳、鶏肉 ちくわ、脱脂粉乳 ごま	バナナ、たまねぎ、だいこん グリンピース、わかめ トマトピューレ、キャベツ にんじん、きゅうり	デミグラスソース ケチャップ、酢 ウスターソース 塩、麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 ミニサラダ 牛乳
2（木）	白飯 切り干し大根と豚肉の中華炒め 豆腐スープ オレンジ	米、砂糖 片栗粉、油 ごま油	豆乳、豆腐 脱脂粉乳、豚肉 さつま揚、きな粉	たまねぎ、オレンジ、にら 切り干しだいこん ピーマン、にんじん、わかめ	しょうゆ、酒 がらスープ素 塩 麦茶	アップル果汁 豆乳もち ミルク
4（土）	スパゲティーナポリタン 牛乳 オレンジ	スパゲティ、油 菓子	牛乳、卵、豚肉 粉チーズ	たまねぎ、オレンジ にんじん、ピーマン	ケチャップ ウスターソース 麦茶	アップル果汁 チョイス お茶
6（月）	白飯 麻婆豆腐 青菜のスープ バナナ 人参の皮むき（つき）	米、小麦粉 砂糖 マーガリン 片栗粉、油	牛乳、豆腐、豚肉 卵、脱脂粉乳、みそ 赤みそ	バナナ、たまねぎ、こまつな にんじん、ピーマン、ねぎ 干ししいたけ、にんにく しょうが	しょうゆ、酒 ベーキングパウダー がらスープ素 塩、麦茶	お茶 ハイハイン 人参マフィン 牛乳
7（火）	ゆかりご飯 鶏肉の唐揚げ 卵焼き ブロッコリー・にんじん バナナ 以上児さんはお弁当をお願いします	米、片栗粉 砂糖、ごま油 菓子	鶏肉、卵、脱脂粉乳	バナナ、ブロッコリー にんじん、しょうが にんにく	しょうゆ、酒 ゆかり 麦茶	アップル果汁 ビスコ ミルク
8（水）	麦飯 豚肉の香味炒め たまねぎのみそ汁 バナナ	米、油、粉糖 小麦粉、押麦 コーンスターチ マーガリン	飲むヨーグルト（鉄強化） 豚肉、みそ、ごま 煮干し	たまねぎ、バナナ、キャベツ にんじん、もやし、わかめ ねぎ、にんにく、こんぶ	しょうゆ、酒 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 スノーボール 飲むヨーグルト
9（木）	白飯 おからの鶏つくね キャベツのごま和え もやしのみそ汁 オレンジ	米、食パン 砂糖、片栗粉 マーガリン 油	鶏肉、脱脂粉乳 豆腐、おから きな粉、みそ、ごま 煮干し、かつお節	オレンジ、たまねぎ にんじん、キャベツ もやし、わかめ こんぶ、しょうが、こんぶ	みりん、塩 しょうゆ、酒 麦茶	アップル果汁 きな粉トースト ミルク
10（金）	白飯 さばのムニエル ほうれん草ソテー わかめスープ バナナ	米、小麦粉 砂糖、油 マーガリン	さば、牛乳	バナナ、ほうれんそう たまねぎ、トマト缶 にんじん、干しぶどう コーン、わかめ	ケチャップ、塩 ベーキングパウダー がらスープ素 しょうゆ、麦茶	お茶 マンナ ぶどう蒸しパン お茶
11（土）	あんかけうどん 茹で卵 牛乳 オレンジ	うどん、片栗粉 菓子	牛乳、卵、鶏肉 煮干し、わかめ	はくさい、オレンジ にんじん、干ししいたけ こんぶ	みりん しょうゆ 麦茶	アップル果汁 まがりせんべい お茶
13（月）	白飯 肉じゃが風 野菜のみそ汁 バナナ 玉ねぎの皮むき（ひかり）	米、じゃがいも 糸こんにゃく マカロニ 砂糖、油	牛乳、豆腐、鶏肉 みそ、きな粉、煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん しめじ、グリンピース わかめ、こんぶ	しょうゆ、酒 塩、麦茶	お茶 ハイハイン マカロニあべかわ 牛乳
14（火）	白飯 ハッシュドビーフ風 キャベツのサラダ オレンジ	米、小麦粉 マーガリン 砂糖 油、菓子	豚肉、脱脂粉乳	たまねぎ、オレンジ、コーン キャベツ、にんじん きゅうり、トマトピューレ グリンピース、にんにく	デミグラスソース、酢 ウスターソース がらスープ素 ケチャップ、塩、麦茶	アップル果汁 ハーベスト ミルク
15（水）	白飯 豆腐のチャンプルー 大豆のトマトスープ バナナ 	米、もち米 油	豆腐、卵、だいず 鶏肉、ちくわ あずき、みそ ごま、黒ごま	バナナ、たまねぎ、トマト缶 にんじん、もやし、にら グリンピース、しょうが	酒、しょうゆ がらスープ素 塩 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 赤飯 お茶

給食室からのお知らせ

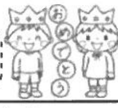
秋から冬に向かい、おいしい野菜や魚介類がお店に並んでいます。温かい鍋やおでんなどの煮込み料理にぴったりな野菜が旬を迎え、ビタミン豊富な果物も収穫されます。旬の食材、白菜やブロッコリー、キウイフルーツなどをたくさん食べて、風邪を予防しましょう！

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

今月の主食・副食費の引き落とし日
20日（月）

令和5年度 11月 の 献 立 表

岡垣ほしのほいくえん

日／曜	献立名		材料名（昼食・3時おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ 3時おやつ
16（木）	白飯 鶏むね肉のごまみそ焼き キャベツのゆかり和え わかめのみそ汁	オレンジ	米、油、片栗粉 ポップコーン 砂糖 マーガリン	鶏肉、豆腐 脱脂粉乳、みそ ごま、煮干し	オレンジ、キャベツ たまねぎ、にんじん わかめ、こんぶ	みりん しょうゆ 塩、麦茶 ゆかり	アップル果汁 ポップコーン ミルク
17（金）	麦飯 いわしの松風焼き キャベツのおかか和え 青菜のスープ	バナナ	米、押麦 食パン パン粉 砂糖、油	牛乳、いわしすり身 かつお節、鶏肉 卵、ごま、みそ 脱脂粉乳、黒ごま	たまねぎ、バナナ、キャベツ こまつな、にんじん いちごジャム、しょうが	しょうゆ がらスープ素 酢、塩 麦茶	お茶 マンナ ジャムパン 牛乳
18（土）	焼きそば 茹で卵 牛乳	オレンジ	中華めん 菓子	牛乳、卵、豚肉 さつま揚、かつお節	オレンジ、たまねぎ キャベツ、もやし、ねぎ にんじん、あおのり	焼きそばソース お好みソース 麦茶	アップル果汁 瀬戸の汐揚げ お茶
20（月）	白飯 酢鶏風煮 きのこのスープ	バナナ	米、さつまいも 片栗粉、砂糖 油	鶏肉、かまぼこ	バナナ、たまねぎ、こまつな ピーマン、にんじん、しめじ えのきたけ、干ししいたけ	しょうゆ、酢 がらスープ素 酒、塩 麦茶	お茶 ハイハイン ふかし芋 お茶
21（火）	白飯 炒り豆腐 たまねぎのみそ汁 ラスクのマーガリン塗り（ほし）	オレンジ	米、食パン、油 マーガリン グラニュー糖 砂糖、片栗粉	豆腐、脱脂粉乳 鶏肉、みそ、煮干し	たまねぎ、オレンジ にんじん、わかめ、こんぶ 干ししいたけ、えのきたけ グリンピース、ひじき	しょうゆ みりん 麦茶	アップル果汁 ラスク ミルク
22（水）	コーンご飯 チキンカツ キャベツのごま酢あえ 根菜のスープ 誕生日会 	ゼリー	米、パン粉 じゃがいも 小麦粉、マヨネーズ 砂糖、菓子	牛乳、鶏肉、卵 ごま	キャベツ、にんじん だいこん、コーン こまつな	ケチャップ、酢 しょうゆ、酒、塩 がらスープ素 パセリ粉、麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 ぽたぽた焼き 牛乳
24（金）	白飯 レバニラ炒め キャベツスープ	バナナ	米、砂糖 油、ごま油	鶏レバー、豆腐、卵 牛乳、ちくわ、みそ ごま	バナナ、たまねぎ、キャベツ にんじん、にら、わかめ	しょうゆ、酒 みりん がらスープ素 塩、麦茶	お茶 マンナ みそ焼きおにぎり お茶
25（土）	五目うどん ゆで卵 牛乳	オレンジ	うどん 菓子	牛乳、卵、さつまあげ 鶏肉、煮干し	オレンジ、たまねぎ にんじん、ねぎ、こんぶ	しょうゆ、塩 麦茶	アップル果汁 こつぶっこ お茶
27（月）	白飯 おからの炒り煮 キャベツのゆかり和え 野菜のみそ汁	バナナ	米、砂糖、油	豆腐、おから、鶏肉 さつま揚、みそ かまぼこ、煮干し	バナナ、たまねぎ、キャベツ にんじん、わかめ グリンピース、こんぶ 干ししいたけ	しょうゆ みりん	お茶 ハイハイン かむかむ小魚 お茶
28（火）	白飯 焼きししゃも じゃが芋のきんぴら キャベツのみそ汁	オレンジ	米、じゃがいも 小麦粉、砂糖 マーガリン ごま油	豆腐、ししゃも 脱脂粉乳 おから、卵、みそ ごま、煮干し	オレンジ、キャベツ たまねぎ、いちごジャム にんじん、グリンピース こんぶ	しょうゆ、酒 ベーキングパウダー 塩 麦茶	アップル果汁 おからスコーン ミルク
29（水）	麦飯 炊き合わせ 豆腐のすまし汁	バナナ	米、押麦 砂糖、菓子	牛乳、豆腐、鶏肉 さつま揚、ちくわ 煮干し	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ にんじん、グリンピース ねぎ、こんぶ	しょうゆ、酒 塩 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 おにぎりせんべい 牛乳
30（木）	白飯 チキンカレー コーンサラダ	オレンジ	米 じゃがいも 小麦粉、砂糖 油、ココア	鶏肉、脱脂粉乳	オレンジ、たまねぎ キャベツ、にんじん、コーン きゅうり、グリンピース	酢、麦茶、塩 ベーキングパウダー カレールー （卵・乳・小麦なし）	アップル果汁 ココア蒸しパン ミルク

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

ホウレンソウ

緑黄色野菜が多く含むカロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の健康を保ってくれます。ほうれん草は鉄分の吸収を助けるビタミンCと、赤血球を作る葉酸も含み、貧血予防にも効果があります。冬場は甘みが増すほうれん草を食卓に取り入れてみてください。

今月の主食・副食費の引き落とし日

20日（月）