

2022年

11月

給食献立表

くりくま保育園

		給食	材料	りす〜そうぐみ おやつ (材料)	ひよこ おやつ (材料)
1	火	ごはん おでん ブロッコリーの胡麻和え	白米 牛すじ 鶏肉 大根 人参 ジャが芋 厚揚げ こんにゃく 削り節 砂糖 醤油 みりん ブロッコリー 胡麻 砂糖 醤油	牛乳 玄米ほんぼー りすぐみ〜ベジタブルせんべい りんご	かるかん (上新粉 長芋) 柿
2	水	ごはん 豚肉と春雨の炒め物 れんこんのかか煮	白米 豚肉 春雨 玉葱 人参 チンゲン菜 塩 コショウ 醤油 菜種油 蓮根 かつお節 削り節 砂糖 醤油 みりん	牛乳 手作りパン (薄力粉 ドライイースト 砂糖 塩 菜種油) ミニゼリー	蒸しかぼちゃ (かぼちゃ) 干しブルー
	木	17 ごはん 鱈の甘酢あんかけ きんぴらごぼう	白米 鱈 えのき 生椎茸 玉葱 酢 砂糖 醤油 塩 削り節 片栗粉 ごぼう 蓮根 人参 三度豆 砂糖 醤油 みりん 菜種油	牛乳 黒糖かるかん (長芋 上新粉 黒糖) 返りちりめん	きんとん (さつま芋 長芋) ベビースティック
4	金	18 ごはん ふりかけ 金時豆煮 けんちん汁	白米 ちりめんじゃこ 水菜 焼きのり 砂糖 醤油 みりん 金時豆 砂糖 醤油 みりん 鶏肉 豆腐 こんにゃく 大根 人参 ごぼう しめじ 青葱 削り節 醤油	牛乳 きらず揚げ 柿	じゃが芋もち (じゃが芋 片栗粉 塩) 柿
5	土	19 ごはん 豚肉と白菜の炒め煮 さつまいもの昆布煮	白米 豚肉 白菜 えのき 生椎茸 土生姜 醤油 みりん 菜種油 さつま芋 細切り昆布 削り節 醤油 みりん	牛乳 こんぶあられ 干しブルー	さくっとあられ 干しブルー
7	月	21 ごはん 吹き寄せ煮 キャベツのじゃこ和え	白米 鶏肉 高野豆腐 人参 大根 干し椎茸 こんにゃく ごぼう 蓮根 削り節 砂糖 醤油 みりん キャベツ ちりめんじゃこ 醤油	お茶 水菜おにぎり (白米 水菜 塩 焼きのり) チーズ	人参団子 (人参 上新粉) りんご
8	火	22 ちょっとだけお芋ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かぶの煮浸し	白米 さつま芋 塩 鮭 キャベツ ピーマン えのき 塩 コショウ 砂糖 みりん 味噌 バター かぶ かぶの葉 人参 厚揚げ 削り節 醤油	牛乳 マカロニきな粉 (マカロニ 塩 きな粉 砂糖) 干しブルー	蒸し芋 (さつま芋) 干しブルー
9	水	ごはん あらめの炊いたん 千草和え	白米 牛肉 あらめ人参 玉葱 干し椎茸 三度豆 油揚げ 削り節 砂糖 醤油 みりん 小松菜 もやし えのき 醤油	牛乳 焼き芋 (さつま芋) りんご	青菜おにぎり (白米 青菜 塩) 柿
10	木	24 ごはん 鶏のマーマレード煮 添え野菜 ポテトサラダ	白米 鶏肉 マーマレード 醤油 ブロッコリー じゃが芋 人参 玉葱 胡瓜 酢 砂糖 塩 コショウ オリーブ油	牛乳 米粉レーズン蒸しパン (米粉 B.P.レーズン 砂糖 太白胡麻油) 返りちりめん	アップルポテト (りんご さつま芋) さくっとあられ
11	金	25 ちゃんぽんそば 長芋の煮付け	中華麺 豚肉 人参 玉葱 白菜 もやし たら 青葱 削り節 塩 コショウ 醤油 胡麻油 長芋 花かつお 削り節 砂糖 醤油 みりん	牛乳 みたらし団子	蒸しじゃが (じゃが芋 塩) 干しブルー
12	土	26 ごはん ポトフ チンゲン菜の磯和え	白米 牛肉 ジャが芋 人参 玉葱 キャベツ かぶ 削り節 塩 コショウ 醤油 チンゲン菜 えのき 焼きのり 醤油	牛乳 おとうろ屋さんのビスケット みかん	むらさき芋せんべい みかん
14	月	28 ごはん 鯖のおろし煮 五目白和え	白米 鯖 大根 削り節 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 菜種油 豆腐 小松菜 蓮根 さつま芋 こんにゃく 干し椎茸 白味噌 砂糖 醤油	牛乳 桂川 ヨーグルト	蒸し芋 (さつま芋) りんご寒天 (りんご 寒天)
15	火	29 ごはん 豚肉のパン粉焼き 秋色サラダ	白米 豚肉 バセリ パン粉 卵 薄力粉 塩 コショウ 菜種油 さつま芋 かぼちゃ 人参 カリフラワー 酢 砂糖 塩 コショウ オリーブ油	牛乳 りんごゼリー (りんごジュース 砂糖 寒天) ソフトせんべい	長芋のお焼き (長芋 キャベツ 片栗粉 塩 菜種油) 干しブルー
16	水	30 ごはん 牛肉の時雨煮 千切り大根の甘酢漬	白米 牛肉 蓮根 人参 ごぼう 三度豆 つきこん 土生姜 砂糖 醤油 みりん 削り節 千切り大根 砂糖 醤油 酢	牛乳 ボンデケージョ (じゃが芋 豆腐 チーズ 片栗粉 砂糖 塩) 干しブルー	かぼちゃ団子 (かぼちゃ 上新粉) りんご

11月は秋の試食会があります！

月日が流れるのは早いもので、前回の試食会から約半年が経ちました。

当日は、たくさんのご参加お待ちしております。

寒さも強まる季節です。よく食べよく遊びよく寝る。これが元気に過ごす一番の秘訣です！！