

乳児(あひる・あかくた), 幼児(もぎ, あおぐし)

# 献立表 11 がつ

朝晩は、冷え込むようになり、秋も深まってきました。夏野菜を育てていた畑には、子供達が種をまいた冬野菜の芽がはじめてきています。冬野菜がたくさん収穫できて、給食で食べられることを楽しみにしたいと思います。

★11月2日はシェイクアウト訓練の日で、「防災食」となります。

	㊦ 2・16・30	㊧ ③・17	㊨ 4・18	㊩ 5・19	㊪ 6・20	㊫ 7・21
献立	厚あがPEチャンプル ブロッコリーの おかわ和え みそ汁	メンチカツ スティック野菜 すまし汁	鶏のてりやき かぼちえ サラダ コンソメスープ	魚と白菜の クリームシチュー れんこんときのこの マリネ	マーボー豆腐 大根と豆苗の 中華サラダ くだもの	焼きビーフン みそ汁
材料	ごはん 乳幼	ごはん 乳幼	ごはん 乳幼	パン 乳幼	ごはん 乳幼	ごはん 乳幼
	豚肉 30 40 厚あが 18 25 五ねぎ 20 30 しめじ 5 7 人参 6 8 ニラ 4 5 もやし 7 10 土生巻 0.2 0.3 (塩、しょうゆ) ブロッコリー 30 40 コーン 3 4 花かお (しょうゆ) い 0.7 1 わかめ 0.3 0.4 (味噌)	合挽きミンチ 35 50 キャベツ 10 15 五ねぎ 16 25 小麦粉 4 6 パン粉 10 15 油 (マヨレ、塩) れんこん 10 15 かぼち 15 20 さつまいも 25 35 人参 15 20 (塩) ごぼう 7 10 人参 7 10 えのき 5 7 かつお (酒、おろし、しょうゆ、塩)	鶏肉 48 70 (酒、おろし、砂糖、しょうゆ) かぼち 35 50 りんご 4 5 レーズン 2 3 五ねぎ 7 10 (マヨレ、塩) 五ねぎ 10 15 人参 5 7 ほうれん草 3 5 (コンソメ、塩)	魚 25 35 白菜 20 30 じゃがいも 20 30 五ねぎ 25 35 人参 8 12 畑の冬野菜 まいし菜 3 4 バター 3 4 小麦粉 5 6 牛乳 25 40 スキムミルク 1 2 チーズ 1 1.5 (塩) れんこん 25 40 しめじ 7 10 えのき 7 10 スプラウト 4 5 (酢、砂糖、塩、オリーブ油)	豚ミンチ 30 40 豆腐 60 80 ねぎ 3 4 土生巻、にんにく 0.2 0.3 (赤味噌、鶏がらスープ、しょうゆ、塩、ゴマ油、片栗粉) 大根 15 20 豆苗 7 10 人参 7 10 ゴマ 0.7 1 (酢、しょうゆ、砂糖、鶏がらスープ、ゴマ油) おかん、りんご など	ミンチ 20 30 ビーフン 10 15 キャベツ 15 20 もやし 7 10 五ねぎ 7 10 人参 3 5 ピーマン 2 3 (鶏がらスープ、塩、しょうゆ、油) じゃがいも 20 30 五ねぎ 7 10 ねぎ 0.7 1 (味噌)
おやつ	ちりめんじゃこトースト、牛乳 (食パン、ちりめんじゃこ、青のり、マヨレ)	リンゴのコンポートと フォルン、牛乳 (りんご、レモン、砂糖、フォルン)	高野豆腐PEがーショコラ、牛乳 (高野豆腐、豆乳、砂糖、片栗粉、ココア、油、粉砂糖)	まんまるおはぎ、お茶 (米、もち米、あんこ、砂糖、塩、きなこ)	大学芋、牛乳 (さつまいも、砂糖、酢、油)	おせんべい など、お茶
	㊦ 9・23	㊧ 10・24	㊨ 11・25	㊩ 12・26	㊪ 13・27	㊫ 14・28
献立	筑前煮 大豆の甘辛揚げ みそ汁	ビーフカレー 花野菜のサラダ	さばのおき煮 水菜とえのきの 酢和え かす汁	回鍋肉 中華スープ くだもの	れんこん豆腐 ハンバーグ ツナと大根のマリネ コンソメスープ	牛丼風 みそ汁
材料	ごはん 乳幼	ごはん 乳幼	ごはん 乳幼	ごはん 乳幼	パン 乳幼	ごはん 乳幼
	鶏肉 30 40 ごぼう 15 20 れんこん 20 25 人参 15 20 板こんにゃく 10 15 豆苗 2 3 (しょうゆ、酒、みりん、砂糖) 大豆 20 30 いりこ 2 3 青のり 0.1 0.2 片栗粉 4 5 ゴマ 0.7 1 (砂糖、おろし、しょうゆ、油) かぼち 20 30 五ねぎ 15 20 ねぎ 0.7 1 (味噌)	牛肉 20 30 じゃがいも 40 60 五ねぎ 30 40 人参 15 20 バター 3 4 小麦粉 6 8 カレー粉 0.2 0.3 ヨーグurt 2 4 スキムミルク 0.7 1 チーズ 1 2 (黒砂糖、ケチャップ、塩) ブロッコリー 18 25 カリフラワー 10 15 キャベツ 15 20 コーン 3 5 (マヨレ、塩)	さば 40 60 土生巻 0.2 0.3 (味噌、酒、しょうゆ、おろし、砂糖) 水菜 30 40 えのき 6 8 ゆず (酒、しょうゆ) 豚肉 10 15 ごぼう 4 6 大根 15 20 人参 5 7 板こんにゃく 4 6 ねぎ 0.7 1 酒かす (白味噌、塩)	豚肉 25 35 キャベツ 35 50 ピーマン 7 10 人参 7 10 エリンギ 3 4 土生巻、にんにく (赤味噌、三温糖、鶏がらスープ、ゴマ油) もやし 8 10 しめじ 4 6 人参 6 8 ニラ 0.7 1 (鶏がらスープ、塩、ゴマ油) 卵、おかん など	合挽きミンチ 30 40 豆腐 30 40 れんこん 10 15 五ねぎ 7 10 みじんこ 0.7 1 パン粉 4 6 (塩、ケチャップ、砂糖) シーチキン 10 15 大根 15 20 キャベツ 5 7 黄パプリカ 5 7 赤パプリカ 5 7 じゃがいも 18 25 五ねぎ 10 15 人参 6 8 ピーマン (コンソメ、塩)	牛肉 30 40 五ねぎ 35 50 人参 10 15 しめじ 4 5 (酒、おろし、砂糖、しょうゆ) もやし 8 10 人参 3 5 五ねぎ 15 20 ねぎ 0.7 1 (味噌)
おやつ	肉まん、牛乳 (合挽きミンチ、ねぎ、小麦粉、キャベツ、おろし、砂糖、塩、油、しょうゆ、ゴマ油、酒、片栗粉)	抹茶小豆もち、パン、お茶 (白玉粉、抹茶、塩、砂糖、油、甘納豆)	さつまいも、りんごの パウンドケーキ、牛乳 (小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩、水、りんご、さつまいも)	ミルクフランス、牛乳 (フランスパンロール、牛乳、コーンスターチ、砂糖、ココア など)	秋の味覚おにぎり、お茶 (米、昆布、塩、うすおろし、鶏肉、人参、しめじ、さつまいも)	ビスケット など、お茶