

令和5年 11月			給食だより		学校法人 岡田学園 認定こども園 白梅幼稚園 栄養士 川瀬
日	曜	献立名	食 材	お や つ	
1	水	【秋の遠足 いす以上 お弁当】		ひよこ組 月齢による	
		わかめうどん 胡麻和え	麵30 カットワカメ1 かまぼこ7 ねぎ7 みりん1 醤油3 かつおぶし3 ほうれん草20 もやし20 人参5 醤油3 砂糖1 ごま1	洋風さんどん さつま芋45 りんご10 生クリーム5 砂糖2 マーガリン1 クリームチーズ5 レーズン2	
2	木	ごはん ほうれん草のマヨネーズサラダ 豚肉と里芋のカレー煮 きのこの薄くずスープ	ほうれん草20 人参10 マヨネーズ4 砂糖2 薄口しょうゆ1 豚肉25 生姜1 里芋40 人参10 大根20 こんにゃく15 厚揚げ10 インゲン5 砂糖3 みりん3 醤油3 高野豆腐7 カレー粉0.3 しめじ10 えのき7 青梗菜10 人参5 中華味1 酒2 塩少々 片栗粉2	ひよこ組 月齢による チーズ蒸しパン ホットケーキミックス10 サラダチーズ5	
4	土	ゆかりごはん フロッコリーの和え物 厚切りハムカツ 玉ねぎの味噌汁	ゆかり フロッコリー40 人参10 ドレッシング5 厚切りハムカツ80g 油2 ほうれん草10 玉ねぎ3あげ3味噌8 いりこ3	ひよこ組 月齢による 薄皮白あんパン	
6	月	【どうぶみ・くまぐみ おにぎりの日】		ひよこ組 月齢による	
		焼きそば 胡麻和え 小松菜のスープ	焼きそば麵40 きゃべつ15 竹輪5 豚肉20 もやし10鯉節1 青のり1 焼きそばソース6 ブロッコリー30 人参5 ごま1 薄口しょうゆ2 みりん1 小松菜15 しめじ8 えのき8 人参10 小葱1 醤油 コンソメ	ひよこ組 月齢による おかずパン 人参4 コーン45 ウィナー5 パセリ ミックス粉25 卵1/8個 牛乳大さじ1個	
7	火	ごはん フロッコリーサラダ 五目煮 豆腐の味噌汁	ブロッコリー50 人参10 和風ドレッシング8 鶏肉20 ゆで大豆10蓮根30ごぼう10人参10 こんにゃく10 いんげん7 角天10 しいたけ5砂糖3醤油3酒2 豆腐15 人参10 えのき10 わかめ0.5 小ねぎ2 味噌8 いりこ	ひよこ組 月齢による イチゴホイップパン ロールパン1個 ホイップ5 イチゴソース4	
8	水	ごはん ひじきの炒め煮 蒸しシューマイ 汁ピーマン	ひじき2 切り干し大根5人参5 竹輪5 枝豆1.5 砂糖1.5 濃口1.6 みりん1 シューマイ60g 醤油3 酢2 豚肉10玉ねぎ15人参5椎茸1かまぼこ2.5白菜1小葱1 ピーマン6白湯0.5薄口4みりん1	ひよこ組 月齢による 塩昆布おにぎり 米30 塩昆布5ごま油5 塩0.1 いりごま	
9	木	ゆかりごはん 粉ふきいも レタス 魚の南蛮漬汁 玉ねぎの味噌汁	ゆかり1 じゃがいも50 塩 青のり レタス10 魚50 片栗粉2 人参5 玉ねぎ6 ピーマン5 酢3 醤油2 砂糖1.3 酒1.3 玉ねぎ20 えのき10 人参6 ほうれん草10 いりこ3 味噌5	ひよこ組 月齢による 山海かりんどう さつま芋50 いりこ5 大豆5 薄口3 砂糖3 みりん1	
10	金	【お誕生会】		ひよこ組 月齢による	
		ごはん フロッコリーサラダ 柿 じゃがいものミートグラタン 野菜たっぷり味噌汁	ブロッコリー25 カリフラワー25 人参5 ノンオイル青しそドレッシング8 柿60 じゃがいも50 玉ねぎ20 豚ひき肉30 トマトケチャップ8 中濃ソース4デミグラスソース20 塩 ビサチーズ20 バター2 サラダ油5 チンゲン菜8 にんじん8 玉ねぎ6 きゃべつ6 油揚げ2 長ネギ2 いりこ3 味噌8	ひよこ組 月齢による ケーキ	
11	土	ごはん レタスサラダ 豚ひき肉丼 わかめのスープ	レタス10 ノンオイルドレッシング3 豚ひき肉40 玉ねぎ10 にんじん5 しょうゆ4 砂糖3 みりん2酒2 もやし10 カットわかめ1 小ねぎ1 コンソメ3	ひよこ組 月齢による 薄皮チョコパン 1個	
13	月	ごはん きゃべつのマリネ 豚肉と春雨の炒め煮 もやしの味噌汁	きゃべつ50 人参10 ハム7 コーン10 油2 酢3 しお コショウ 豚肉30 春雨10 玉ねぎ20 人参10 竹の子10 蓮根10 なす15干しいたけ1グリーンピース2にんにく1 生姜1中華だし 胡麻油1 大根10 もやし20 人参4こねぎ1 味噌8 いりこ2	ひよこ組 月齢による ほうれん草のパウンドケーキ ほうれん草60 卵100 砂糖60 サラダ油50 豆乳80 米粉150 ベーキングパウダー4	
14	火	【長野県の郷土料理】		ひよこ組 月齢による	
		ご飯 千切りキャベツ にんじん 山賊揚げ なめこの味噌汁	きゃべつ30 にんじん5 ドレッシング5 鶏肉 60 片栗粉3 油3 にんにく しょうが 醤油15 みりん5 ごま油1 なめこ20 豆腐20 長ネギ2 いりこ3 味噌6	ひよこ組 月齢による 南瓜とさつま芋のきな粉スティック 南瓜30 さつま芋30 揚げ油3 きなこ きび砂糖2	
15	水	ごはん ドレッシング和え 筑前煮 もやしの味噌汁	わかめ1 きゅうり20 人参5 きゃべつ15 ドレッシング5 すいか50 鶏肉25 里芋30 人参10 蓮根10 筍5 こんにゃく10 ごぼう8 干し椎茸1 濃口5 薄口5 砂糖3 もやし15 油揚げ1 しめじ10 小葱1 味噌8	ひよこ組 月齢による ぜんざい 小豆12 さつま芋5 砂糖10	
16	木	ごはん れんこんのきんぴら 塩さば だご汁	れんこん30 人参8 竹輪5 枝豆1.5 砂糖1.5 濃口1.6 みりん1 さば50 塩0.1 鶏肉25 人参20 大根20 里芋30 ごぼう7干し椎茸1 長ねぎ1 薄力粉15 醤油3 酒	ひよこ組 月齢による スティックケーキ ホットケーキミックス13 卵5 牛乳15 チーズ5 砂糖5 胡麻1	
17	金	ごはん グリーンサラダ チキンカレー チンゲン菜のスープ	ブロッコリー40 人参5 和風ドレッシング5 鶏肉20 じゃがいも30 玉ねぎ30 人参12 グリンピース5 コーン3 ルー8 青梗菜20 人参15 玉ねぎ20 長ネギ2 コンソメ1.5	ひよこ組 月齢による じゃこチーズおにぎり 米30 ちりめんじゃこ3 チーズ2	
18	土	わかめごはん もやし炒め 蓮根のはさみ揚げ 味噌汁	炊き込みわかめ1 もやし10 人参3 コーン2 醤油マーガリン3 しお こしょう 蓮根のはさみ揚げ2個 油2 もやし5 油揚げ1 しめじ3 小葱1 味噌8	ひよこ組 月齢による キャラメルトースト	
20	月	ごはん ごまドレッシングサラダ 麻婆豆腐 チンゲン菜のコンソメスープ	ブロッコリー40 人参10 ドレッシング5 合挽き肉20 豆腐60 人参10 玉ねぎ20 ニラ4 にんにく1 生姜1 赤味噌5 みりん3 片栗粉3 チンゲン菜10 玉ねぎ20 人参10 長ネギ1 コンソメ4	ひよこ組 月齢による あんぱん ロールパン1個 あんにこ5 ホイップクリーム5	
21	火	ごはん 和風サラダ チーズ入りミートローフ コンソメスープ	人参30 カリフラワー30 ブロッコリー30 和風ドレッシング5 チーズ6 ひき肉50 玉ねぎ40 枝豆10 コーン10 卵6 パン粉1 ケチャップ3 ソース3 もやし15 にら5 ごぼう10 えのき10 きゃべつ10 ベーコン6 コンソメ3	ひよこ組 月齢による きなこサッレ きな粉5 砂糖5 小麦粉10 ベーキングパウダー0.2卵5バター5グラニュー糖5	
22	水	ごはん パナナ1/2 かつおふりかけ おでん風煮 フロッコリーサラダ	パナナ1/2 かつおふりかけ 鶏もも肉50 だし昆布0.5 里芋40 大根30 人参10 こんにゃく20 ウズラの卵1個 厚揚げ40 醤油4 みりん2 ブロッコリー30 人参5 青じそドレッシング5	ひよこ組 月齢による ゆかりとじゃこのおにぎり 米30 ゆかり0.3 ちりめんじゃこ1.5 ごま0.5	
24	金	ごはん グリーンサラダ 春巻き 豆腐のスープ	きゃべつ25 胡瓜8 人参8 り 酢4 油4 砂糖0.3 塩0.02 春巻き1本 油4 豆腐10 カットワカメ1 えのき15 中華味1 ニラ2 ゴマ0.5 片栗粉0.1	ひよこ組 月齢による 卵サンド 卵サラダ ロールパン	
25	土	鶏肉丼 フロッコリーサラダ わかめスープ	こめ50 牛肉40 玉ねぎ20 生姜 醤油4.5 みりん4.5 ブロッコリー40 和風ドレッシング4 ワカメ4 えのき15 長ネギ5 鶏がらスープ3	ひよこ組 月齢による クリームパン クリームパン1個	
27	月	ごはん きゅうりのごま和え 白身魚のバター焼き ほうれん草のスープ	きゅうり20 きゃべつ10 人参10 もやし10 小松菜15 醤油1.5 砂糖1ごま2 白身魚50 小麦粉4 バター5 しお コショウ 酒 えのき10 わかめ1 ほうれん草15 こねぎ1 中華だし2	ひよこ組 月齢による ピラフおにぎり 米40 玉ねぎ10 人参2 ケチャップ10 塩0.3	
28	火	ごはんフレンチサラダ ハヤシライス きのこのスープ	キャベツ30 人参3 コーン3 きゅうり20 ドレッシング8 牛肉25 じゃがいも50 玉ねぎ20 人参10 グリンピース2 ハヤシルー6 えのき10 しめじ10 しいたけ1 きくらげ1 人参10 長ネギ2 中華だし2	ひよこ組 月齢による チョコホイップパン ロールパン1 チョコソース5 ホイップ5	
29	水	ごはん 温野菜 豆腐とひき肉のしょうがあんかけ もやしの味噌汁	人参30 カリフラワー30 ブロッコリー30 ドレッシング5 木綿豆腐50 鶏ひき肉30 しょうが1 酒5 みりん1 砂糖2 片栗粉5 長ネギ2 中華スープ 大根10 もやし20 人参4長ネギ1 味噌8 いりこ2	ひよこ組 月齢による しゃけおにぎり こめ40 しゃけフレーク8	
30	木	ごはん ナムル 高野豆腐オランダ煮 白菜の味噌汁	もやし20 胡瓜15 竹輪6 人参5 酢5 砂糖5 醤油2 ごま油1 鶏肉30 高野豆腐4 片栗粉3 油3 じゃがいも30 玉ねぎ20 人参15 厚揚げ20 ほうれん草8 砂糖4 濃口醤油8 白菜30 あげ3 玉ねぎ15 長ネギ2 いりこ2 味噌10	ひよこ組 月齢による おいもチャップ さつま芋50 油2 塩0.1	

※午後未満児のおやつ、ひよこ組については月齢により、ハイハイン・マンナボーロ・マンナビスケット・マンナウエハースのいずれかになります。

※カミカミメニュー かみごたえのある、歯にいい食べ物を使った献立。