



11月のよていこんだて

2023年度



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			強い力が出る食べ物	丈夫な体を作る食べ物	病気から守る食べ物	その他
1 15 29 水	昼食	ごはん 魚のおろし煮 青菜のおかか和え 豆腐のみそ汁	米 てんぷら粉、油 砂糖	魚 かつお節 豆腐、みそ	大根、青ねぎ ほうれん草、小松菜、人参 玉ねぎ	だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ だしパック、煮干し
	午後おやつ	クラッカーサンド チーズ 牛乳	クラッカー、ジャム	チーズ 牛乳		
2 30 木	昼食	ごはん 鶏肉の照り焼き さつまいものきんぴら 白菜のみそ汁	米 片栗粉、砂糖 さつまいも、砂糖、ごま、ごま油	鶏肉 ちくわ 油揚げ、みそ	人参、ピーマン 白菜、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、みりん、酒 だしパック、煮干し
	午後おやつ	きなこクリームトースト 牛乳	食パン、コーンスターチ、砂糖	きなこ 牛乳		
17 金	昼食	カレーライス フレンチサラダ	米、じゃがいも、マーガリン、油 砂糖、油	豚肉	玉ねぎ、人参、小松菜、りんご、バナナ、にんにく キャベツ、人参、きゅうり、幼児:りんご、乳児:みかん缶 酢、塩こしょう	カレールウ、カレー粉、ソース
	午後おやつ	鶏ごぼうまん 牛乳	小麦粉、強力粉、片栗粉、砂糖、ごま油、油	鶏ミンチ 牛乳	ごぼう、人参	ドライイースト、ベーキングパウダー しょうゆ、みりん、酒、塩
4 土	昼食	和風スパゲッティ かぼちゃスープ	スパゲッティ、マーガリン、油	鶏肉 大豆水煮	玉ねぎ、人参、しめじ、ほうれん草 かぼちゃ、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		
6 20 月	昼食	ごはん 豆腐チャンプルー さつまいものみそ汁	米 ごま油 さつまいも	豆腐、卵、豚肉、かつお節 みそ	キャベツ、人参、玉ねぎ 玉ねぎ、青ねぎ	シャンタン、塩こしょう だしパック、煮干し
	午後おやつ	せんべい くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	せんべい
7 火	昼食	パン 魚の豆乳シチュー 切干大根サラダ くだもの	食パン、ジャム じゃがいも、小麦粉、マーガリン、油 ごま油、砂糖	魚、豆乳、スキムミルク、牛乳 かにかま	白菜、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、しめじ 切干大根、人参、きゅうり くだもの	コンソメ、塩こしょう しょうゆ、酢
	午後おやつ	五平餅(乳児:ゆかりおにぎり) 牛乳	米、もち米、砂糖、ごま、ゆかり(乳児)	みそ 牛乳		酒
8 22 水	昼食	ごはん 鶏肉の西京焼き 根菜の煮物 麩と小松菜のすまし汁	米 砂糖 砂糖、油 麩	鶏肉、白みそ 大豆水煮 昆布	れんこん、ごぼう、人参、しいたけ 玉ねぎ、小松菜	みりん、酒 だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	マーブル蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳 牛乳		ココア、ベーキングパウダー
9 木	昼食	ごはん 魚の煮つけ ブロッコリーの塩こんぶ和え もやしのみそ汁	米 砂糖 ごま油	魚 塩こんぶ みそ	しょうが ブロッコリー、人参 もやし、玉ねぎ、えのき	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、酢 だしパック、煮干し
	午後おやつ	レーズンちんすこう 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳	レーズン	
10 24 金	昼食	ちゃんぽんめん 豆腐とひじきの和え物	中華めん、油 砂糖	豚肉 豆腐、ひじき、かつお節	白菜、玉ねぎ、人参、きくらげ 人参、ほうれん草	シャンタン、しょうゆ、塩こしょう だしパック、しょうゆ、酒、みりん
	午後おやつ	さつまいもとりんごのサモサ 牛乳	ぎょうざの皮、さつまいも、砂糖、油	牛乳	りんご	
11 25 土	昼食	とり井 ほうれん草のナムル	米、麩、砂糖、片栗粉 ごま油、砂糖	鶏肉 ツナ缶	玉ねぎ、パプリカ ほうれん草、人参	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、酢
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
13 27 月	昼食	青菜ごはん おでん風煮 わかめのみそ汁	米 砂糖	ちりめんじゃこ 鶏肉、厚揚げ、さつまあげ、ちくわ、昆布 わかめ、みそ	小松菜 大根、人参 玉ねぎ、えのき	塩 だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 だしパック、煮干し
	午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク	牛乳		
14 28 火	昼食	パン ミートボール ブロッコリーとたまごのサラダ キャベツのスープ	食パン、ジャム 砂糖、片栗粉、油 マヨネーズ、砂糖 油	合挽ミンチ、鶏レバー 卵 ベーコン	玉ねぎ、しょうが ブロッコリー、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参	ケチャップ、酒、塩 塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	焼きいも 牛乳	さつまいも	牛乳		

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

*毎週月曜日・・・礼拝 体育あそび・・・1日(水)、10日(金)、14日(火)、24日(金)

*11/15(水)収穫感謝祭(礼拝)

*11/16(木)大なべクッキング メニュー:ごはん、豚汁、くだもの (おやつ)きなこクリームトースト、牛乳

*11/21(火)お誕生会 メニュー:ナポリタン、魚のチーズ風味焼き、大根サラダ、根菜コロコロスープ、くだもの (おやつ)アップルパイ、牛乳

