

11 月 の 給 食

社会福祉法人 今川学園
今川学園 園長 篠瀬 実千

		献立	食 材	午前のおやつ	乳児デザート	午後のおやつ			献立	食 材	午前のおやつ	乳児デザート	午後のおやつ	
1	月	ひじきご飯 吉野煮 ほうれん草のごま和え 白菜とえのきのみそ汁	米・ひじき・塩 <small>豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ごぼう・ちくわ・こんにゃく・かつおだし・酒・砂糖・みりん・淡口醤油・片栗粉・油</small> ほうれん草・人参・ごま・醤油・かつおだし 白菜・えのき・青ねぎ・みそ・かつおだし	キャロット せんべい	もも缶	星たべよ	17	水	親子うどん 春巻き ほうれん草と人参のお浸し	うどん・鶏肉・うす揚げ・かまぼこ・ねぎ・卵・淡口醤油・みりん・かつおだし 玉ねぎ・キャベツ・竹の子・人参・もやし・春雨・鶏肉・小麦粉・醤油・塩・砂糖・油 ほうれん草・人参・かつおだし・醤油	かぼちゃ ポーロ	ミニゼリー	ねぎ塩おにぎり <small>(米・青ねぎ・ごま・ごま油・ 鶏ガラ・塩)</small> 幼児牛乳	
2	火	ご飯 牛肉の甘みそいため きゅうりの酢の物(じゃこ) ★青梗菜とコーンのスープ	米 牛肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・ごま油・みそ・酒・ごま・砂糖・醤油 きゅうり・じゃこ・わかめ・砂糖・酢・醤油 青梗菜・コーン・春雨・片栗粉・鶏ガラ	ベジタブル せん	ミニゼリー	りんごすていっく するめ(幼)	18	木	ご飯 鯖の塩焼き 大豆の五目煮 大根とわかめのみそ汁	米 鯖・酒・塩 大豆・ごぼう・人参・板こんにゃく・干し椎茸・ひじき・絹揚げ・砂糖・みりん・淡口醤油・かつおだし・油 大根・わかめ・みそ・かつおだし	こめ棒くん	もも缶	たべっこどうぶつ 幼児牛乳	
3	水	文化の日						19	金	玄米入り米粉パン ポークチャップ ポテトサラダ キャベツのスープ	米粉・玄米粉・食物繊維・なたね油・砂糖・ドライイースト・食塩・トレハロース・加工でんぷん・増粘多糖類 豚肉・玉ねぎ・ケチャップ・ウスター・酒・砂糖・油 じゃが芋・きゅうり・りんご・ハム・マヨネーズ・塩・こしょう キャベツ・えのき・青ねぎ・コンソメ	ミニわかめ ちゃん	オレンジ	ビスコ チップスター(幼) 幼児牛乳
4	木	ご飯 鶏肉とキャベツの回鍋肉風 ブロッコリーの塩昆布和え 豆腐とわかめのすまし汁	米 鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・片栗粉・濃口醤油・酒・砂糖・鶏ガラスープ・油 ブロッコリー・塩昆布・ごま油 豆腐・わかめ・醤油・こんにゃく	ミニわかめ ちゃん	ベビー ダノン	さやえんどう	20	土	おにぎり(ゆかり・ごま塩) 炒り鶏2 小松菜とえのきのおひたし(土曜)	米 ゆかり・ごま塩 鶏肉・人参・ごぼう・三度豆・里芋・干し椎茸・板こんにゃく・砂糖・みりん・醤油・ごま油・こんにゃく 小松菜・えのき・酢・淡口醤油・ごま油	こめ せんべい	ミニゼリー	ぼたぼた焼き 幼児牛乳	
5	金	ご飯 白身魚のみじおろし和え 小松菜の納豆和え 麩と三つ葉のすまし汁	米 鱈・塩・こしょう・小麦粉・油・大根・人参・砂糖・酢・醤油 小松菜・納豆・醤油 麩・三つ葉・醤油・かつおだし	ふわふわ チップ にんじん味	パイ缶	バナナ	22	月	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 春雨サラダ もずくのすまし汁	米 鶏肉・白ねぎ・生姜・酒・淡口醤油・砂糖・レモン汁 春雨・きゅうり・ハム・コーン・醤油・砂糖・酢・ごま油 もずく・玉ねぎ・ねぎ・醤油・かつおだし	ふわふわ チップ じゃが芋味	ブルーベリー ヨーグルト	源氏パイ 幼児牛乳	
6	土	おにぎり(ひじき・わかめ) 筑前煮2 三度豆のごま和え2	米 ひじき・ごま油・醤油・砂糖・みりん・混ぜるわかめ <small>鶏肉・人参・ごぼう・れんこん・がんも・こんにゃく・里芋・こんにゃく・砂糖・みりん・酒・濃口醤油・ごま油</small> 三度豆・すりごま・濃口醤油	ひじき あられ	ミニゼリー	芋けんぴ	23	火	勤労感謝の日					
8	月	ちゃんぼん麺 エビシユウマイ 千切大根のマヨ和え	中華そば・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・もやし・人参・干し椎茸・豆乳・みそ・鶏ガラ・スキムミルク・油 玉ねぎ・魚肉すり身・卵白・大豆たん白・豚脂・えび・豆腐・えびエキス・醤油・えびパウ ダー・ほたてエキス・オイスターソース・塩・砂糖・小麦粉・香辛料 千切大根・人参・ハム・マヨネーズ・プレーンヨーグルト・レモン汁	おさつて ボン	みかん缶	カリポテ	24	水	ご飯 鯖のごま照り焼き 三度豆のツナマヨ和え のっぺい汁	米 鯖・ごま・酒・砂糖・みりん・醤油・片栗粉 三度豆・ツナ缶・マヨネーズ 鶏肉・大根・人参・絹揚げ・里芋・なめこ・椎茸・かつおだし・醤油・みりん・片栗粉	ソフトな 塩せん	スティック チーズ	りんご 幼児牛乳	
9	火	中華丼 ほうれん草の磯和え 青梗菜と人参のスープ	米 豚肉・白菜・糸こんにゃく・椎茸・玉ねぎ・人参・砂糖・みりん・淡口醤油・みそ・ごま油・片栗粉 ほうれん草・人参・刻みのり・醤油・ごま油 青梗菜・人参・鶏ガラ	星っこ	もも缶	焼き芋パーティー (さつま芋)	25	木	みそラーメン 野菜コロッケ② ほうれん草のおかか和え	中華めん・豚肉・キャベツ・人参・ほうれん草・青ねぎ・コーン・油・ブイヨン・みそ・みりん・ごま油 野菜(馬鈴薯・玉ねぎ・人参・とうもろこし・さやいんげん)、パン粉、小麦粉加工品、砂 糖、ラード、食塩、たん白加水分解物、衣(野菜パン粉、小麦粉、でん粉)/調味料(アミノ 酸等)、(一部に小麦、乳成分、大豆を含む) ほうれん草・人参・かつお節・醤油	米粉ロール クッキー かぼちゃ味	みかん缶	野菜ゼリー カンパン 幼児牛乳	
10	水	米粉パン ★鮭のレモン焼き キャベツとコーンのサラダ きのこのクリームシチュー	米粉・なたね油・砂糖・食塩・ドライイースト 鮭・生姜・醤油・砂糖・みりん・レモン汁 キャベツ・コーン・あみえび・フレンチドレッシング 鶏肉・しめじ・えりんぎ・まいたけ・しいたけ・クリームシチュー・スキムミルク・パセリ	きなこ せんべい	スティック チーズ	チョイス	26	金	キンパ風ご飯 ブロッコリーのごま和え ★つくねスープ	米 牛肉・砂糖・醤油・ほうれん草・たくあん漬け・人参・ごま油・韓国のり ブロッコリー・コーン・ごま・醤油 鶏ミンチ・長ネギ・片栗粉・塩・白菜・人参・玉ねぎ・鶏ガラ・醤油	とうもろこし パスタック	ミニゼリー	米粉蒸しパン (米粉・砂糖・豆乳・ BP・サラダ油) 幼児牛乳	
11	木	ご飯 ミニおでん 小松菜としめじのおひたし 豆腐と水菜のすまし汁	米 鶏肉・じゃが芋・絹揚げ・大根・人参・平天・こんにゃく・砂糖・酒・淡口醤油・みりん・かつおだし 小松菜・しめじ・濃口醤油・かつおだし 豆腐・水菜・醤油・かつおだし	米粉ロール クッキー	パイ缶	ツナマヨクラッカー (クラッカー・ツナ・ マヨネーズ・パセリ)	27	土	発表会					
12	金	ご飯 酢豚 ブロッコリーの梅肉和え わかめスープ	米 豚もも肉・玉ねぎ・じゃが芋・パプリカ・人参・しいたけ・片栗粉・砂糖・塩・酒・酢・淡口醤油・ケチャップ・ごま油・油 ブロッコリー・豆苗・梅肉・ボン酢 わかめ・春雨・鶏ガラ	紫芋チップ	ミニゼリー	牛乳かりんとう	29	月	ご飯 すき焼き風煮 小松菜とうす揚げのかりかりサラダ しいたけと豆腐のすまし汁	米 牛肉・白菜・玉ねぎ・小松菜・焼き豆腐・糸こんにゃく・麩・砂糖・みりん・淡口醤油・油 小松菜・うす揚げ・酢・淡口醤油・ごま油 椎茸・豆腐・三つ葉・醤油・かつおだし	木葉 せんべい	パイ缶	ふわっと えび味 幼児牛乳	
13	土	豚ひき肉の春雨丼(土曜) ももゼリー	米・豚ひき肉・もやし・小松菜・人参・椎茸・春雨・酒・鶏ガラ・砂糖・淡口醤油・片栗粉・ごま油 ももゼリー	ソフトな 塩せん		ポップコーン	30	火	ゆかりご飯 鶏肉の塩麹焼き 卵の花 うす揚げとかぼちゃのみそ汁	米・ゆかり 鶏肉・塩麹 おから・人参・干し椎茸・こんにゃく・ごぼう・砂糖・淡口醤油・みりん・酒・かつおだし・油 うす揚げ・かぼちゃ・ねぎ・みそ・かつおだし	紫芋チップ	ベビー ダノン	ミレービスケット 幼児牛乳	
15	月	ご飯 鶏肉の昆布茶焼き 千切大根の煮物 さつま芋と玉ねぎのみそ汁	米 鶏肉・昆布茶・酒・あられ 千切大根・うす揚げ・人参・三度豆・こんにゃく・砂糖・みりん・淡口醤油・ごま油 さつま芋・玉ねぎ・ねぎ・みそ・こんにゃく	野菜入り ソフトせん	いちご ヨーグルト	塩味せんべい	11月8日はいい歯の日 いい歯の日は、11(いい)8(歯)のごろ合わせから、80歳になっても自分の歯を20本残そう、という「2080運動」の一環です。 生涯自分の歯で元気に過ごせるよう、子どもの頃から歯を大切にする習慣を身に付けていきましょう！ たくさん噛むと…唾液が沢山出て消化を助けたり、歯を丈夫にする。脳に酸素や栄養がいきやすくなる。 歯並びがよくなり虫歯予防に！一日30回を目安にたくさん噛むことを心がけましょう。							
16	火	ハヤシライス カニスパサラダ 小松菜と春雨のスープ	米・牛肉・玉ねぎ・エリンギ・人参・ハヤシフレーク・とろけるハヤシ・油 スパゲティ・カニカマ・きゅうり・コーン缶・マヨネーズ・塩・こしょう 春雨・小松菜・片栗粉・鶏ガラ	木葉 せんべい	おさかな ソーセージ	満月ボン								

※新メニューには★印をつけています。 ※午前のおやつ・乳児デザートは、0歳普通食・1～2歳児のみの提供です。
※エネルギーの目標値は、乳児：464 kcal 幼児：511 kcal です。