

# 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	火	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 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 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	ベジタブル せん	ミニゼリー	ミレービスケット	17	木	三色丼 ★クープイリチー 里芋と玉ねぎのすまし汁	米・鶏ひき肉・卵・三度豆・砂糖・醤油・酒・みりん・塩 豚肉・こんにゃく・人参・干切大根・糸こんにゃく・サラダ油・砂糖・醤油・酒・ごま油 里芋・玉ねぎ・小松菜・醤油・かつおだし	木葉 せんべい	ミニゼリー	バナナ	
2	水	ご飯 鶏肉とキャベツの回鍋肉風 小松菜とコーンのお浸し わかめと卵のすまし汁	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 小松菜・コーン・醤油・かつおだし わかめ・卵・淡口醤油・かつおだし	ミニわかめ ちゃん	もも缶	カリボテ	18	金	ご飯 炒り鶏 ほうれん草の梅焼き和え 豆腐と三つ葉のみそ汁	米 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・かつおだし ほうれん草・梅焼き・砂糖・醤油・かつおだし 豆腐・三つ葉・みそ・かつおだし	ふわふわ チップ じゃが芋味	スティック チーズ	チョイス	
3	木	文化の日						19	土	おにぎり(ゆかり・ひじき) 豚肉とキャベツのみそ炒め(土曜日) ブロッコリーのごま和え	米  ひじき・ごま油・醤油・砂糖・みりん・ゆかり 豚肉・絹揚げ・キャベツ・人参・酒・砂糖・みりん・淡口醤油・みそ・油 ブロッコリー・コーン・ごま・醤油	おさつて ボン	ミニゼリー	星たべよ
4	金	ビーフカレー カニスバサラダ レタススープ	米・牛肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・カレールウ・スキムミルク・油 スパゲティ・カニカマ・きゅうり・コーン・マヨネーズ・塩・こしょう レタス・人参・鶏ガラ	ふわふわ チップ にんじん味	スティック チーズ	ムーンライト	21	月	えび玉ラーメン かぼちゃクロック 三度豆のツナマヨ和え	中華めん・むき海老・卵・人参・もやし・竹の子・しいたけ・青ねぎ・酒・ウェイパー・醤油・片栗粉・ごま油 かぼちゃ・馬鈴薯・野菜パン粉・小麦粉・玉ねぎ・砂糖・小麦粉加工品・パン粉・果糖ぶどう糖液糖・ラード・濃縮乳・でん粉・食塩・パーム油・着色料(パプリカ粉末・増粘多糖類)(一部に小麦粉・乳成分・大豆を含む) 三度豆・ツナ缶・マヨネーズ	どうもろこし パフスナック	ベビー ダノン	みかんゼリー するめ(幼)	
5	土	おにぎり(わかめ・ごま塩) 筑前煮2 三度豆のごま和え2	米 混ぜるわかめ ごま塩 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 三度豆・すりごま・濃口醤油	こめ棒くん	ミニゼリー	塩味せんべい	22	火	玄米入り米粉パン バーベキューチキン レタスののりサラダ キャベツとえのきのスープ	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 鶏肉・ケチャップ・中濃ソース・砂糖 レタス・じゃこ・刻みのり・濃口醤油・酢・油 キャベツ・えのき・青ねぎ・鶏ガラ	ソフトな 塩せん	おさかな ソーセージ	ふかしいも (さつまいも)	
7	月	ご飯/梅干し(幼児) 鶏肉の昆布茶焼き 干切大根の煮物 はんぺんとしいたけのみそ汁	米 / 梅干し(幼児) 鶏肉・昆布茶・酒・あられ 干切大根・うす揚げ・人参・三度豆・かつおだし・砂糖・みりん・淡口醤油・ごま油 はんぺん・しいたけ・ねぎ・みそ・かつおだし	きなこ せんべい	おさかな ソーセージ	ツナマヨクラッカー (クラッカー・ツナ・ マヨネーズ・乾燥パセリ)	23	水	勤労感謝の日					
8	火	ご飯 ひじき入りつくね甘酢ソース ほうれん草の磯和え もやしとわかめのスープ	米 鶏ひき肉・おから・ひじき・玉ねぎ・人参・しいたけ・豆腐・ケチャップ・酢・醤油・砂糖・片栗粉 ほうれん草・人参・刻みのり・醤油・ごま油 もやし・わかめ・片栗粉・鶏ガラスープ	おさつて ボン	パイン缶	ぼたぼた焼き	24	木	きのこそろほろの混ぜご飯 鯖の塩焼き ほうれん草と人参のお浸し もずくのすまし汁	米 鶏ミンチ・ごぼう・人参・しめじ・エリンギ・酒・醤油・みりん・かつおだし 鯖・酒・塩 ほうれん草・人参・かつおだし・醤油 もずく・玉ねぎ・ねぎ・醤油・かつおだし	ミニわかめ ちゃん	みかん缶	源氏パイ	
9	水	ご飯 白身魚のもみじおろし和え 小松菜とツナのごま酢和え 麩と三つ葉のすまし汁	米 鯛・塩・こしょう・小麦粉・油・大根・人参・砂糖・酢・醤油 小松菜・人参・ツナ・すりごま・酢・淡口醤油・ごま油 麩・三つ葉・醤油・かつおだし	星っこ	ミニゼリー	満月ボン	25	金	キンパ風ご飯 キャベツとハムのサラダ 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 キャベツ・ハム・アスパラ・オリーブオイル・醤油・酢 鶏ミンチ・長ネギ・酒・片栗粉・塩・春雨・青梗菜・人参・玉ねぎ・鶏ガラ・醤油	星っこ	ミニゼリー	米粉蒸しパン (米粉・砂糖・豆乳・ BP・サラダ油)	
10	木	親子あなかけうどん 納豆のばくだん揚げ ブロッコリーのおかか和え	うどん・鶏肉・うす揚げ・玉ねぎ・細ねぎ・卵・かつおだし・淡口醤油・みりん・片栗粉 納豆・あみえび・さつま芋・玉ねぎ・人参・三つ葉・片栗粉・塩・油 ブロッコリー・コーン・かつお節・濃口醤油	紫芋チップ	みかん缶	サッポロポテト	26	土	中華丼(土曜) りんごゼリー	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 りんごゼリー	ベジタブル せん		さやえんどう	
11	金	米粉パン 鶏肉のトマト煮 キャベツのさっぱりサラダ 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 鶏肉・玉ねぎ・三度豆・にんにく・砂糖・みりん・醤油・ホールトマト缶・塩こしょう・油・片栗粉 キャベツ・人参・じゃこ・淡口醤油・レモン汁・油 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	米粉ロール クッキー	スティック チーズ	りんご	28	月	ご飯 酢豚 小松菜の納豆和え 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 小松菜・納豆・醤油 わかめ・春雨・鶏ガラ	米粉ロール クッキー かぼちゃ味	ミニゼリー	みかん	
12	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		アンパンマン揚げせんべい  ※びよびよ組のみ アンパンマンのソフトせん	29	火	カレーうどん シュウマイ ブロッコリーのごま和え	うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・うす揚げ・カレールウ・酒・淡口醤油・片栗粉・かつおだし 玉ねぎ・キャベツ・鶏肉・パン粉・片栗粉・豚脂・粒状大豆たん白・砂糖・醤油・トマトケ チャップ・塩・ほたてエキス・ごま油・チキンエキス・香辛料・小麦粉・菜種油・大豆粉 ブロッコリー・コーン・ごま・醤油	きなこ せんべい	もも缶	★ひじきチャーハン おにぎり (米・香葉・ひじき・玉ねぎ・ 人参・コーン・三度豆・ 鶏ガラ・醤油・ごま油)	
14	月	ご飯 豚肉のブルコギ風 春雨サラダ 白菜スープ	米 豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜・ねぎ・みそ・醤油・砂糖・みりん・ウスターソース・ケチャップ・ごま・にんにく・油 春雨・きゅうり・ハム・コーン・醤油・砂糖・酢・ごま油 白菜・人参・鶏ガラ・パセリ	野菜入り ソフトせん	ミニゼリー	ポップコーン	30	水	ご飯 鯖の西京焼き 卵の花 さつま芋と玉ねぎのみそ汁	米 鯖・白みそ・みりん・砂糖・酒 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 さつま芋・玉ねぎ・ねぎ・みそ・かつおだし	こんぶ おかき	パイン缶	ボンスケ	
15	火	ご飯 鮭のレモン焼き 干切大根ののりごま和え 舞茸とほうれん草のみそ汁	米 鮭・生姜・醤油・砂糖・みりん・レモン汁 干切大根・人参・キャベツ・醤油・マヨネーズ・刻みのり・ごま 舞茸・ほうれん草・みそ・かつおだし	ひじき あられ	パイン缶	マシュマロおこし (コーンフレーク・ マシュマロ・バター)								
16	水	ご飯 鶏の唐揚げ 小松菜としめじのおひたし ★キャベツとトマトのスープ	米 鶏肉・生姜・にんにく・醤油・酒・塩・米粉・片栗粉・油 小松菜・しめじ・濃口醤油・かつおだし キャベツ・トマト・コーン・鶏ガラ	こめ せんべい	もも缶	味しらべ								

今月の郷土料理は沖縄県「クープイリチー」です。  
「クープ」とは沖縄の方で昆布を指し、「イリチー」は油で炒め煮にするという意味になります。  
昆布と豚肉は、沖縄料理では定番の組み合わせです。  
沖縄で昆布はとれますが、消費量はなんと全国トップクラス!!  
かつて北海道の昆布が中国に輸出される際に、沖縄が中継地点になったからといわれています。



※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。