

2022年度 11月 給食予定献立表

つくし保育園

日付	曜日	献立名	主な材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ (○は10:00, ○は15:00)	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
7	21	月	厚揚げエビチリ丼 フロッキーとコーンのソテー 切干しだいこんと里芋のみそ汁	米、さといも、 ○片栗粉、○ 薄力粉、○じゃがいも、○油、 三温糖	○牛乳、生揚げ、えび、 ○ウインナー 、油揚げ	○りんご、たまねぎ、フロッキー、コーン、 ○にんじん、切り干しだいこん	○クラッカー ○にんじんポンテケージョ ○りんご ○牛乳
1	15 29	火	バターチキンカレーライス フロッキーとコーンのソテー 野菜スープ	米、○砂糖、 油、バター	○牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)	○りんご、○りんご濃縮果汁、 フロッキー、トマト、コーン、 たまねぎ、キャベツ、にんじん、 ○粉かんでん	○せんべい ○すりおろしいんごゼリー ○牛乳
2	16 30	水	かきあげうどん かぼちゃの甘煮 シュウマイ	○米、うどん、 さつまいも、 しゅうまいの皮、薄力粉、 油、片栗粉、砂糖、	豚ひき肉	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、 ねぎ、ピーマン、 ○うめ干し、○塩こんぶ、 しょうが	○カルシウムせんべい ○梅こんぶおにぎり ○麦茶
10	24	木	ロールパン 白身魚のフライ カリフラワーのカレー炒め 千ゲン菜とじゃがいものスープ	米、 ロールパン 、 じゃがいも、 パン粉、油、薄力粉、 オリーブ油	メルルーサ、 チーズ、ツナ缶、 かつお節、 ベーコン	カリフラワー、 千ゲンサイ、 にんじん	○クラッカー ○じゃこチーズおにぎり
4	18	金	ごはん さばのみそ煮 白菜の昆布和え じゃがいもとほうれん草のスープ	米、○さつまいも、 じゃがいも、○小麦粉、 ○砂糖、○片栗粉、砂糖	○牛乳、さば豆腐、 ○卵	はくさい、にんじん、 たまねぎ、ほうれんそう、 こんぶ、しょうが	○ごまスティック (4日)○鬼まんじゅう ○牛乳 (18日)○お誕生日ケーキ ○麦茶
14	28	月	(14日・お弁当給食) (28日) いわしのかぼ焼き丼 ひじきのツナ酢あえ ナスとかぼちゃのみそ汁	米、○バター、 ○小麦粉、○砂糖、 ○栗、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、いわし、 ○卵 、 ツナ缶	かぼちゃ、もやし、 なす、にんじん、 いんげん、ひじき、 しょうが	○クラッカー (14日)○ドーナツ、 ○麦茶 (28日)○栗のパウンドケーキ、 ○牛乳
8	22	火	ハヤシライス ほうれん草じゃこ炒め コーンクリームスープ	米、じゃがいも、 油、片栗粉、○砂糖	○牛乳、豆乳、 牛肉(もも) ○加糖練乳、 しらす干し	たまねぎ、ほうれんそう、 コーン、にんじん、 ○みかん缶、 マッシュルーム、 ○粉寒天	○せんべい ○牛乳みかん寒天 ○麦茶
9		水	ジャージャーめん 小松菜のナムル わかめと豆腐のすまし汁	中華めん、○食パン、 ごま、片栗粉、ごま油、 砂糖	○牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉	きゅうり、ごまつな、 たまねぎ、もやし、 にんじん、ねぎ、 ピーマン、 ○ママレード、 わかめ	○カルシウムせんべい ○オレンジママレードサンド ○牛乳
17		木	食パン かぼちゃコロッケ 切干大根のしらすサラダ さつまいもとほうれん草のスープ	食パン、さつまいも、 パン粉、○栗、油、 ○薄力粉、○グラニュー糖、 小麦粉、○粉糖、 ○てんさい含蜜糖、砂糖	豚ひき肉、○生クリーム、 しらす干し、 ○卵	○バナナ、かぼちゃ、 たまねぎ、きゅうり、 ほうれんそう、 切り干しだいこん、 にんじん	○クラッカー ○マロンクリームフッセ ○バナナ ○麦茶
11	25	金	ごはん 鶏肉のママレード焼き さつまいもサラダ トマトスープ	米、さつまいも、 ○薄力粉、○三温糖、 ○バター、油	○牛乳、鶏もも肉、 ○卵 、 ツナ缶	○バナナ、たまねぎ、 キャベツ、トマト、 にんじん、きゅうり、 ママレードジャム、 にんにく	○ごまスティック ○かぼちゃの甘食 ○バナナ ○牛乳

・材料の都合により、献立を変更する場合があります。

・まだ食べたことのない食材は、ご家庭で2回以上お試しください。