

# 2023年度11月 給食予定献立表

2023年11月

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10:00-18:30, ○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		
6	20	月	マーボー豆腐丼 切干大根のツナサラダ 中華スープ  (20日) お弁当給食	○さつまいも、 米、片栗粉、ご ま油、三温糖	○牛乳、豆腐、 豚肉、ツナ	たまねぎ、にんじん、 チンゲンサイ、きゅう り、えのきたけ、切り 干しだいこん、ねぎ、 しょうが、わかめ	○ごまスティック  (6日) ○蒸し芋、○牛乳 (20日) ドーナツ、麦茶
7	21	火	ほうれん草カレーライス ひじきとキャベツのサラダ さつまいもとコーンのスープ	米、さつまい も、○三温糖、 三温糖、ごま、 オリーブ油	○牛乳、鶏肉、 牛乳、生クリー ム、○セラチン	○バナナ、ほうれんそ う、コーン、キャベ ツ、トマト、たまね ぎ、ねぎ、ひじき	○せんべい  ○キャラメルプリン ○バナナ ○麦茶
1	15	水	鶏とキノコのおんかけうどん 厚揚げの照り焼き ペイクド里芋	○コッペパン、 うどん、さとい も、片栗粉、 油、ごま油、三 温糖	○牛乳、生揚 げ、鶏肉、かつ お節	○ブルーベリージャ ム、はくさい、にんじ ん、ひらたけ、しめ じ、しいたけ、ねぎ、	○カルシウムせんべい  ○ブルーベリー ジャムサンド ○牛乳
2	16	木	食パン かぼちゃコロッケ カリフラワーのカレー炒め マカロニスーフ	○米、食パン、 パン粉、マカロ ニ、油、小麦 粉、オリーブ油	豚肉、ツナ	かぼちゃ、たまねぎ、 カリフラワー、キャベ ツ、にんじん	○クラッカー  ○ゆかりおにぎり ○麦茶
10	24	金	ごはん 肉じゃが 小松菜のごまあえ かぶと油揚げのみそ汁	米、じゃがい も、○小麦粉、 ○バター、○三 温糖、ごま、三 温糖、油	○牛乳、豚肉、 油揚げ	かぶ、たまねぎ、にん じん、ごまつな、もや し、○ほうれんそう、 かぶの葉、さやえんご う、コーン	○ごまスティック  ○ほうれん草クッキー ○牛乳
13	27	月	エビチリ風厚揚げ丼 キャベツのおかか和え なすのみそ汁	米、○ホット ケーキ粉、三温 糖、○油	○牛乳、生揚 げ、○チーズ、 油揚げ、かつお 節	キャベツ、たまねぎ、 ほうれんそう、なす、 にんじん	○カルシウムせんべい  ○チーズボール ○牛乳
14	28	火	ハヤシライス フロッコリーとコーンの ソテー じゃがいもとトマトのスーフ	米、じゃがい も、○三温糖、 油	牛肉、○セラチ ン	たまねぎ、○にんじ ん、にんじん、フロク コリー、○オレンジ濃 縮果汁、コーン、トマ ト、マッシュルーム、 セロリ、○レモン果汁	○せんべい  ○キャロットゼリー ○麦茶
8	22	水	ちゃんぽんラーメン シュウマイ じゃがいもゴマ和え	中華めん、じゃ がいも、○コッ ペパン、片栗 粉、ごま、○ 油、ごま油	豚肉 ○豚肉	たまねぎ、キャベツ、 ○キャベツ、もやし、 にんじん、○にんじ ん、○たまねぎ、しょ うが、○あおのり	○カルシウムせんべい  ○焼きそばパン ○麦茶
9		木	ロールパン さわらのケチャップあえ コールスローサラダ ビーフンスーフ	ロールパン、 米、ビーフン、 片栗粉、油、三 温糖	さわら、 ○ツナ、豚肉	キャベツ、にんじん、 チンゲンサイ、たまね ぎ、ねぎ	○クラッカー  ○ツナマヨおにぎり ○麦茶
17		金	わかめごはん さけのチーズ焼き 蒸し野菜サラダ 豆腐すまし汁	○じゃがいも、 米、さつまい も、○片栗粉、 油、パン粉、○ 油	さけ、豆腐、 チーズ	キャベツ、にんじん、 フロッコリー、ごまつ な、えのきたけ、レモ ン、にんにく、○あお のり	○ごまスティック  ○芋もち ○麦茶

・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回以上お試しいただくようお願い致します。