



献立表



令和4年

ひろにわ保育所

	献立（未満児主食）		10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
1 火	魚のサラダ焼き（ご飯） 味噌汁 パイン		牛乳 お菓子	牛乳 さつまスティック	牛乳 鯖 わかめ 味噌	玉葱 人参 ピーマン 黄ピーマン ネギ バイン缶	塩 酢 砂糖 油 バジル粉 麩 さつま芋 グラニュー糖
2 水	ほうれん草のグラタン（パン） 大根スープ りんご		牛乳 ゼリー	牛乳 炊き込みおにぎり	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ ベーコン 油揚げ しらす干し	玉葱 人参 ほうれん草 コーン 大根 チンゲン菜 りんご 牛蒡 干し椎茸	マカロニ じゃが芋 塩 油 小麦粉 バター パン粉 コンソメ 醤油 米 酒 みりん
4 金	ハヤシライス（麦ご飯） ドレッシング和え 一口ゼリー		牛乳 お菓子	牛乳 きな粉トースト	牛乳 牛肉 豚肉 ハム きな粉	玉葱 人参 しめじ えのき マッシュルーム トマト缶 キャベツ 胡瓜	油 ハヤシルー 酢 砂糖 塩 こしょう 一口ゼリー 食パン マーガリン
5 土	具うどん 牛乳 バナナ		牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 鶏肉 かまぼこ	玉葱 人参 ネギ バナナ	うどん麺 醤油 みりん 油 塩
7 月	田舎野菜の味噌煮（麦ご飯） 納豆 かきたま汁		牛乳 お菓子	牛乳 青りんごゼリー	牛乳 鶏肉 厚揚げ 白味噌 納豆 卵	人参 竹の子 蓮根 牛蒡 大根 いんげん 玉葱 えのき ネギ りんご	里芋 蒟蒻 醤油 みりん 砂糖 塩 片栗粉 青りんごゼリーの素
8 火	お弁当の日		牛乳 チーズ	牛乳 芋と南瓜のマフィン	牛乳 卵	南瓜	さつま芋 ホットケーキミックス 砂糖 バター
9 水	魚の照り焼き（ご飯） れんこんとごぼうの金平 ミントマト 味噌汁		牛乳 お菓子	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 鯖 ごま 油揚げ 味噌 ヨーグルト	生姜 蓮根 牛蒡 人参 ミントマト キャベツ 玉葱 ネギ バナナ みかん缶 バイン缶 もも缶	醤油 砂糖 みりん ごま油
10 木	鶏のごま酢焼き（ご飯） シルバーサラダ コンソメスープ		牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 鶏肉 ごま ハム ベーコン	胡瓜 人参 キャベツ 玉葱 パセリ	酢 塩 砂糖 春雨 マヨネーズ コンソメ 醤油
11 金	麻婆豆腐（ご飯） もやしのナムル バナナ		牛乳 お菓子	牛乳 揚げパン	牛乳 合挽ミンチ 赤味噌 豆腐 ハム ごま きな粉	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 ニラ 生姜 にんにく もやし 胡瓜 バナナ	ごま油 中華だし 醤油 塩 砂糖 みりん 片栗粉 酢 ロールパン 油
12 土	スパゲティーミートソース 牛乳 オレンジ		牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 合挽ミンチ 粉チーズ	玉葱 人参 エリンギ しめじ マッシュルーム トマト トマト缶 パセリ オレンジ	スパゲティー麺 バター コンソメ 塩 砂糖 ケチャップ 油 ソース
14 月	クリームシチュー（ご飯） 大根サラダ みかん		牛乳 お菓子	牛乳 卵サンド	牛乳 鶏肉 ハム 卵	玉葱 人参 コーン 大根 胡瓜 みかん	じゃが芋 シチュールー 酢 砂糖 塩 油 食パン マヨネーズ
15 火	五目厚焼き卵（ご飯） スティック胡瓜 豚汁		牛乳 チーズ	お茶 アップルケーキ	鶏ミンチ 卵 豚肉 豆腐 味噌	玉葱 人参 コーン 干し椎茸 胡瓜 大根 牛蒡 もやし ネギ	塩 砂糖 醤油 里芋 蒟蒻 ホットケーキミックス バター
16 水	白菜と肉団子のスープ（ゆかりご飯） 胡麻和え みかん		牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 鶏ミンチ すりごま	ネギ 生姜 玉葱 人参 白菜 干し椎茸 ほうれん草 キャベツ みかん	片栗粉 醤油 酒 春雨 中華だし 塩 砂糖
17 木	豚肉と大根のカレー煮（ご飯） キャベツとりんごのサラダ ヤクルト		牛乳 お菓子	牛乳 芋ぜんざい	牛乳 豚肉 ハム ヨーグルト 小豆	大根 玉葱 人参 しめじ ブロッコリー 生姜 キャベツ りんご	油 カレールー 醤油 マヨネーズ ポッカレモン ヤクルト 砂糖 さつま芋
18 金	食育の日 芋ご飯 焼き魚 ひじきと大豆の煮物 味噌汁		牛乳 お菓子	牛乳 スノーボール	牛乳 黒ごま 鮭 大豆 ひじき 油揚げ わかめ 味噌	人参 いんげん なめこ 白菜 ネギ	米 さつま芋 酒 塩 油 醤油 みりん 砂糖 ホットケーキミックス アーモンド粉 バター 粉糖
19 土	肉わかめうどん 牛乳 バナナ		牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 牛肉 豚肉 わかめ	玉葱 人参 牛蒡 生姜 ネギ バナナ	うどん麺 油 醤油 砂糖 みりん 塩 酒
21 月	照り焼きチキン（ご飯） 切干大根の胡麻和え 味噌汁		牛乳 チーズ	牛乳 あべかわバナナ	牛乳 鶏肉 シーチキン すりごま 油揚げ 味噌 きな粉	生姜 にんにく 切干大根 胡瓜 人参 キャベツ 玉葱 ネギ バナナ	醤油 砂糖 酒 みりん 塩
22 火	鶏肉と大根の煮物（ご飯） かきたま汁 みかん		牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 鶏肉 卵	人参 大根 生姜 玉葱 えのき ネギ みかん	酒 蒟蒻 醤油 みりん 砂糖 塩 片栗粉
24 木	和食の日 筑前煮（麦ご飯） 納豆 味噌汁		牛乳 お菓子	牛乳 南瓜蒸しパン	牛乳 鶏肉 納豆 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 卵	人参 蓮根 牛蒡 干し椎茸 いんげん 玉葱 ネギ 南瓜	里芋 蒟蒻 醤油 みりん 塩 砂糖 油 蒸しパン粉 バター
25 金	リクエストメニュー（ご飯） チキンカレー フルーツヨーグルト		牛乳 ゼリー	牛乳 エビフライにぎり	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ ヨーグルト 味付け海苔	玉葱 人参 南瓜 生姜 にんにく りんご みかん缶 バイン缶 もも缶	じゃが芋 小麦粉 バター カレー粉 塩 醤油 ケチャップ ソース ローリエ 鶏ガラスープの素 米 エビフライ 油
26 土	味噌ラーメン 牛乳 オレンジ		牛乳 チーズ	お茶 お菓子	牛乳 豚肉 味噌	玉葱 人参 もやし コーン キャベツ ネギ オレンジ	ラーメン麺 中華だし みりん 醤油
28 月	すき焼き風煮（ご飯） 甘酢和え みかん		牛乳 お菓子	牛乳 納豆トースト	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 納豆 とろけるチーズ	白菜 玉葱 人参 牛蒡 干し椎茸 白ネギ 大根 みかん	糸蒟蒻 じゃが芋 油 醤油 酒 みりん 砂糖 酢 塩 食パン ケチャップ
29 火	発表会リハーサル 親子丼（麦ご飯） おかか和え 一口ゼリー		牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 かつお節	玉葱 人参 しめじ えのき ネギ キャベツ 胡瓜	油 塩 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 一口ゼリー
30 水	魚のフライ（ご飯） スティック胡瓜 ミネストローネ		牛乳 ゼリー	牛乳 スイートポテト	牛乳 鯖 卵 ベーコン 生クリーム	らっきょう 胡瓜 玉葱 人参 かぶ キャベツ トマト缶 パセリ	塩 小麦粉 パン粉 油 酢 塩 砂糖 マヨネーズ マカロニ ケチャップ コンソメ こしょう さつま芋 バター

※3時のおやつは、赤字は、手作りおやつです。

11月24日は和食の日です

1124(いいにほんしょく)⇒「和食の日」

平成25年12月4日、「和食：日本人の伝統的な食文化―正月を例として―」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。「和食」は料理そのものではなく、「自然の尊重」という日本人の「食」に関する「習わし」です。「和食」をはじめとする日本の食文化を大切に、日々の生活に活かしましょう。

給食室・・・福田、上川、稲葉



フォーク持参

スプーン持参

お箸・フォークいずれか持参

