

令和4年度 11月の献立表

岡垣ほしのほいくえん

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	
		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	調味料	3時おやつ	
1 (火)	食パン(*) ポークシチュー 大根サラダ	オレンジ	食パン、小麦粉 じゃがいも マーガリン 油、砂糖	脱脂粉乳、豚肉 ちくわ、ごま	たまねぎ、オレンジ だいこん、にんじん、わかめ キャベツ、グリーンピース きゅうり、トマトピューレ	デミグラスソース ケチャップ、酢 ウスターソース ベーキングパウダー、塩	アップル果汁 野菜マフィン ミルク
2 (水)	ゆかりご飯(*) 鶏肉の唐揚げ 卵焼き ブロッコリー・にんじん	バナナ	米、油、砂糖 片栗粉、ごま油 菓子	牛乳、鶏肉	バナナ、ブロッコリー にんじん、しょうが にんにく、たまねぎ	しょうゆ、酒 ゆかり	お茶 がんばれ野菜家族 きな粉餅せんべい 牛乳
4 (金)	白飯(*) おからの炒り煮 キャベツのゆかり和え 野菜のみそ汁	オレンジ	米 油、砂糖	牛乳、豆腐、おから 鶏肉、さつま揚 みそ、かまぼこ 煮干し、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、わかめ オレンジ、キャベツ にんじん、グリーンピース 干しいたけ、こんぶ	しょうゆ みりん ゆかり	お茶 マンナ 大学かぼちゃ 牛乳
★ 5 (土)	パリパリおそば 茹で卵 牛乳	バナナ	中華麺 油、片栗粉 砂糖、菓子	牛乳、卵、豚肉 かまぼこ	バナナ、もやし、たまねぎ キャベツ、にんじん、ねぎ 干しいたけ	しょうゆ がらスープ素	アップル果汁 チョイス お茶
7 (月)	白飯(*) 麻婆豆腐 青菜のスープ	オレンジ	米、油、砂糖 砂糖、片栗粉	牛乳、豆腐、豆乳 鶏肉、きな粉、みそ 赤みそ	オレンジ、たまねぎ、ねぎ こまつな、にんじん ピーマン、干しいたけ にんにく、しょうが	しょうゆ、酒 がらスープ素 塩	お茶 ハイハイ 豆乳もち 牛乳
8 (火)	麦飯(*) 豚肉の香味炒め わかめのみそ汁	バナナ	米、押麦 小麦粉、砂糖 油	脱脂粉乳、豚肉 牛乳、みそ 鮭フレーク、ごま 煮干し	たまねぎ、バナナ、キャベツ コーン、もやし、にんじん えのきたけ、わかめ、ねぎ にんにく、こんぶ	しょうゆ、酒 ベーキングパウダー	アップル果汁 しゃけ蒸しパン ミルク
9 (水)	食パン(*) イタリアンオムレツ 南瓜のクリームスープ	オレンジ	食パン 小麦粉、油 菓子	牛乳、卵、脱脂粉乳 鶏肉 シュレッドチーズ	オレンジ、たまねぎ かぼちゃ、トマト缶 にんじん、小松菜 グリーンピース	ケチャップ、塩	お茶 がんばれ野菜家族 ビスコ 牛乳
10 (木)	白飯(*) 炊き合わせ 豆腐のすまし汁	バナナ	米 砂糖、ごま油	豆腐、鶏肉、さつま揚 ちくわ、煮干し かつお節	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ にんじん、グリーンピース ねぎ、こんぶ	しょうゆ、酒 塩	アップル果汁 焼きおにぎり お茶
11 (金)	白飯(*) さばのムニエル ほうれん草ソテー わかめスープ	オレンジ	米、小麦粉 マーガリン 砂糖、油	牛乳、さば、卵	ほうれん草、オレンジ たまねぎ、トマト缶、コーン にんじん、わかめ	ケチャップ がらスープ素 ベーキングパウダー 塩、しょうゆ	お茶 マンナ マドレーヌ 牛乳
★ 12 (土)	あんかけうどん 茹で卵 牛乳	バナナ	うどん 片栗粉 菓子	牛乳、卵、鶏肉 煮干し	バナナ、はくさい、にんじん ねぎ、干しいたけ、こんぶ	みりん しょうゆ	アップル果汁 まがりせんべい お茶
14 (月)	白飯(*) 切り干し大根と豚肉の中華炒め 豆腐スープ	オレンジ	米 小麦粉、砂糖 マーガリン、油 ごま油	牛乳、豆腐、豚肉 卵、さつま揚 脱脂粉乳	たまねぎ、オレンジ にんじん、にら 切り干しだいこん、ピーマン わかめ	しょうゆ、酒 がらスープ素 ベーキングパウダー 塩	お茶 ハイハイ 人参マフィン 牛乳
15 (火)	食パン(*) 魚のピザ風焼き 小松菜のスープ	バナナ	もち米、食パン	ホキ、豆腐、あずき シュレッドチーズ 黒ごま	たまねぎ、バナナ、こまつな ピーマン、にんじん	ケチャップ、酒 がらスープ素 塩	アップル果汁 赤飯 お茶

以上児さんはお弁当
をお願いします



給食室から のお知らせ



季節の移り変わりを感じるが多くなってきました。どんどん寒くなり、あっという間に冬がやってきます。風邪予防のためにも食事のバランスをとり、温かい食事をするようにしましょう。

11月15日の七五三は、7歳・5歳・3歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。今年はおやつの赤飯でお祝います。赤飯の特徴である「赤色」には邪気を祓う力があります。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿の願いも込められています。縁起の良い紅白となっており、袋に亀鶴や松竹梅など縁起物が描かれています。管理栄養士 廣島花織

(*)の部分・10時のおやつは未満児さんのみの提供です。

★マークは完全給食の日です。主食は必要ありません。

今月の副食費の引き落としは、**21日(月)**です

令和4年度 11月の献立表

岡垣ほしのほいくえん

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		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	調味料	3時おやつ
16 (水)	麦飯(*) じゃが芋と高野豆腐のそぼろあん かき玉野菜汁	オレンジ 米、押麦、油 砂糖、片栗粉 じゃがいも 菓子	飲むヨーグルト(鉄強化) 卵、鶏肉、凍り豆腐 煮干し	たまねぎ、オレンジ にんじん、こまつな グリーンピース、こんぶ	しょうゆ、酒 みりん、塩	お茶 がんばれ野菜家族 ぼたぼた焼き 飲むヨーグルト
17 (木)	白飯(*) チキンカレー コーンサラダ	バナナ 米、小麦粉 じゃがいも 砂糖 マーガリン、油	脱脂粉乳、鶏肉 牛乳、卵、きな粉 粉チーズ	たまねぎ、バナナ、キャベツ にんじん、コーン、きゅうり グリーンピース、トマトピューレ にんにく、しょうが	酢、チャツネ、ケ チャップ、塩、がら スープ素、ウス ターソース、ペー キングパウダー、 カレー粉、ガラム マサラ	アップル果汁 きな粉クッキー ミルク
18 (金)	白飯(*) 松風焼き キャベツのおかか・和え かき玉汁	リンゴ 米、水あめ パン粉 砂糖、油	牛乳、鶏肉、卵 みそ、煮干し 脱脂粉乳、黒ごま ごま、かつお節	りんご、たまねぎ、キャベツ にんじん、こんぶ	しょうゆ、酢 塩	お茶 マンナ 米ボン 牛乳
★ 19 (土)	焼きそば 茹で卵 牛乳	バナナ 中華めん 菓子	牛乳、卵、豚肉 さつま揚げ、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ もやし、にんじん、ねぎ あおのり	焼きそばソース お好みソース	アップル果汁 瀬戸の汐揚げ お茶
21 (月)	白飯(*) 親子煮 納豆汁	オレンジ 米、マカロニ 砂糖 じゃがいも、油	牛乳、卵、鶏肉 さつま揚げ、みそ 挽きわり納豆 きな粉、煮干し	たまねぎ、オレンジ にんじん、だいこん グリーンピース、ねぎ、こんぶ	しょうゆ、塩	お茶 ハイハイ マカロニあべかわ 牛乳
22 (火)	白飯(*) ツナじゃが 野菜のみそ汁	バナナ 米、じゃがいも 糸こんにやく ポップコーン、油 マーガリン、砂糖	豆腐、脱脂粉乳 煮干し、みそ まぐろ水煮フレーク	バナナ、にんじん、たまねぎ しめじ、グリーンピース、ねぎ こんぶ	しょうゆ みりん 塩	アップル果汁 ポップコーン ミルク
★ 24 (木)	コーンご飯 チキンカツ キャベツのごま酢あえ 根菜のスープ	ゼリー 米、小麦粉、パ ン粉、じゃがい も、コーンスター チ、マーガリン、 油、粉糖、砂糖、 マヨネーズ	鶏肉、脱脂粉乳、卵 ごま	キャベツ、にんじん だいこん、コーン、小松菜	ケチャップ、酢 しょうゆ、酒 がらスープ素 塩、パセリ粉	アップル果汁 スノーボール ミルク
25 (金)	麦飯(*) マカロニ入りオムレツ 粉ふきいも 豆乳みそ汁	バナナ 米、押麦、食パン じゃがいも、油 マーガリン、マカロ ニ グラニュー糖	牛乳、卵、豆乳 シュレッドチーズ 鶏肉、みそ 脱脂粉乳、煮干し	バナナ、たまねぎ、はくさい だいこん、にんじん、こんぶ	ケチャップ 塩、パセリ粉	お茶 マンナ ラスク 牛乳
★ 26 (土)	五目うどん ゆで卵 牛乳	オレンジ うどん 菓子	牛乳、卵、さつま揚げ 鶏肉、煮干し	オレンジ、たまねぎ にんじん、ねぎ、こんぶ	しょうゆ、塩	アップル果汁 マリー お茶
28 (月)	白飯(*) ハッシュドビーフ風 キャベツのサラダ	バナナ 米、小麦粉 マーガリン 砂糖、油	脱脂粉乳、豚肉 おから、卵	たまねぎ、バナナ、キャベツ にんじん、きゅうり、コーン トマトピューレ、グリーンピース にんにく	デミグラスソー ス、ケチャップ、 酢、ウスターソー ス、ペーキングパ ウダー、がらソー プ素、塩	お茶 ハイハイ おからスコーン ミルク
29 (火)	食パン(*) 豆腐のチャンプルー 大豆のトマトスープ	みかん 砂糖、油 食パン	豆腐、卵、脱脂粉乳 だいた、鶏肉、ちくわ ごま、いわし、みそ	たまねぎ、トマト缶 にんじん、もやし、にら グリーンピース、みかん しょうが	しょうゆ、酒 がらスープ素 塩	アップル果汁 かむかむ小魚(ごま) ミルク
30 (水)	白飯(*) レバニラ炒め キャベツスープ	バナナ 米、油 砂糖 菓子	牛乳、鶏レバー 豆腐、卵、ちくわ	バナナ、たまねぎ、キャベツ にんじん、にら、わかめ	しょうゆ、酒 がらスープ素 塩	お茶 がんばれ野菜家族 ミニサラダ 牛乳

(*)の部分・10時のおやつは未満児さんのみの提供です。
★マークは完全給食の日です。主食は必要ありません。

今月の副食費の引き落とし日は
21日(月)です