

11月 献立表

認定こども園 錦ヶ丘幼稚園

日	曜	献立名	おやつ	材料	MEMO
1	金	*鶏肉のヨーグルトみそ焼き *ひじきの煮物 *水菜のスープ	芋サンド	鶏肉・豆腐・ベーコン・ヨーグルト・油揚げ・豆乳・みずな・れんこん・たまねぎ・にんじん・ひじき・ロールパン・さつまいも・こんにやく など	ヨーグルトと味噌のダブル発酵食品の組み合わせは、魚にも豚肉にも合う！1：1で混ぜるだけ。COOKPAD 掲載中です。
2	土	*牛とじ丼 *里芋のみそ汁 *もやしと三葉の和え物	無添加おかし	卵・牛肉・ハム・油揚げ・かつお節・もやし・深ねぎ・たまねぎ・にんじん・みつば・こねぎ・しいたけ・ビスケット・さといも・ごま油・ごまなど	
4	月	☒振替休日☒			
5	火	*秋カツオのカツレツ *落花生のよごし *さつまいも汁	芋入りはるこま	かつお・豆腐・鶏肉・卵・油揚げ・だいたい・粉チーズ・小松菜・大根・えのきたけ・にんじん・ごぼう・こねぎ・しいたけ・さつまいも・さといも・こんにやく・パン粉・薄力粉・黒砂糖 など	<p>△郷土のおかず△</p> <p>秋カツオ…秋、水温の低下に伴い南下してきたものを「戻り鰹」とも呼びます。戻り鰹はエサをたっぷりりと食べて一段と大きくなり、しっかり脂がのっているため「トロ鰹」とも呼ばれています。</p> <p>よごし…白和えのことです。落花生は鹿児島弁ではだっきしょ。だっきしょは茹でた落花生のこと。茹でて食べるのは産地である鹿児島と千葉くらいです。</p>
6	水	*ハヤシライス *ニース風サラダ	栗パン	鶏肉・卵・シーチキン・豆乳・たまねぎ・にんじん・えだまめ・ブロッコリー・サニーレタス・マッシュルーム・パプリカ・オリーブ・栗・じゃがいも など	
7	木	*さんまの竜田焼き *もやしとニラのなめたけ和え *白菜のみそ汁	高菜おにぎり	さんま・生揚げ・かつお節・もやし・はくさい・えのきたけ・にら・たかな・まいたけ・しょうが・あわもち・ごま など	
8	金	*豚肉の香り焼き *キャベツと高きびの味噌炒め *きのこスープ	抹茶浮島	豚肉・いんげんまめ・豆腐・卵・ベーコン・キャベツ・たまねぎ・深ねぎ・えのきたけ・しめじ・しそ・にんにく・わかめ・きび・オリーブ油・上新粉・薄力粉 など	
9	土	*南瓜とトマトのドリア *マセドアンスープ	無添加おかし	豚肉・チーズ・ハム・かぼちゃ・たまねぎ・トマト・にんじん・ブロッコリー・にんにく・じゃがいも・ケチャップ・バター など	
11	月	*ししゃもの塩焼き *フジッリサラダ *車麩のみそ汁	みかんとビスケット	ししゃも・シーチキン・薄揚げ・豆乳・みかん・きゅうり・コーン・えのきたけ・こねぎ・さつまいも・フジッリ・米油・車麩・ケチャップ・はちみつなど	
12	火	*鶏肉のオレンジ焼き *人参とじゃが芋の塩昆布和え *しめじのみそ汁	ゆかりおにぎり	鶏肉・豆腐・シーチキン・キャベツ・しめじ・オレンジ・にんじん・塩昆布・しそ・わかめ・しょうが・にんにく・じゃがいも・こめ・あわもち・おおむぎ・米油 など	
13	水	*秋鮭とチーズの春巻き *豆々サラダ *プチゼリー *もちアワのミソスープ	甘酒入りブラウニー	生鮭・豆腐・ウインナー・チーズ・豆乳・いんげんまめ・ひよこまめ・だいこん・ブロッコリー・えのきたけ・こねぎ・しそ・マカロニ・春巻きの皮・あわもち・バター・くるみ・かぼちゃ・アーモンド・はちみつ など	
14	木	*芋ごはん *サバの梅みそ煮 *柿なます *湯葉のすまし汁	玉葱とベーコンのパンケーキ	さば・絹豆腐・豆乳・卵・ベーコン・湯葉・かつお節・だいこん・かき・にんじん・たまねぎ・深ねぎ・さやえんどう・うめ・しいたけ・パセリ・しょうが・米油・黒酢 など	
15	金	☆カレーバイキング☆	ヨーグルト蒸しパン	白身魚・豚肉・卵・ヨーグルト・みかん・たまねぎ・パイン・バナナ・桃缶・ブロッコリー・カリフラワー・さつまいも・じゃがいも・パン粉 など	
16	土	*さつまいもの豆乳シチュー *ブロッコリーのゴマサラダ	バナナとビスケット	豆乳・鶏肉・ベーコン・ひよこ豆・バナナ・ブロッコリー・玉葱・人参・しめじ・マッシュルーム・コーン・にんにく・さつまいも・ねりごま・すりごまなど	
18	月	*マッシュポテトのオムレツ *蓮根サラダ*白菜スープ	紫芋のねじりパン	卵・豆乳・ハム・油揚げ・チーズ・いんげんまめ・たまねぎ・はくさい・ほうれんそう・れんこん・ブロッコリー・コーン・しめじ・むらさきいも・じゃがいも・マカロニ・ケチャップ・バター・オリーブ油・すりごま・はちみつなど	<p>☆さんまの丸焼き☆</p> <p>園庭でわたごと丸焼きに。炭の燃えるにおい、魚の姿、さんまの焼けるにおいなど五感をフルに使って、子ども達に旬の味を楽しんでもらえたらと思います</p>
19	火	*竹輪のピカタ *なすの和風サラダ *春菊のみそ汁	ピザパン	竹輪・豆腐・ささ身・チーズ・卵・ベーコン・なす・しゅんぎく・だいこん・トマト・エリンギ・青ピーマン・こねぎ・オリーブ・パセリ・にんにく・オリーブ油・ケチャップ・ねりごま・ごま油・すりごま・バター など	
20	水	☆さんまの丸焼き☆	柿と無添加おかし	さんま・豚肉・油揚げ・かき・だいこん・にんじん・ごぼう・葉ねぎ・しょうが・こんにやく・米油 など	
21	木	*里いもと牛肉の香り煮 *和風長芋グラタン *青のり汁	ドライフルーツのケーキ	豆腐・牛肉・生揚げ・シーチキン・豆乳・油揚げ・チーズ・卵・だいこん・にんじん・あおのり・しめじ・ブルーベリー・しいたけ・こねぎ・しそ・にんにく・ながいも・さといも・じゃがいも・栗・バター・はちみつ・くるみ など	<p>ドライフルーツをケーキに入れて焼くときは…。ドライフルーツを1回熱湯でふやかして、刻んで入れると砂糖が少なくても甘みがアップします。戻し汁もケーキに使うとより自然な甘味が☆</p>
22	金	*鮭のにんにく焼き *切干大根の煮物 *さつまいものみそ汁	きなこ蒸しパン	生鮭・薄揚げ・豆乳・あずき・大豆・かつお節・にんじん・えのきたけ・みずな・切干大根・レモン・しいたけ・にんにく・わかめ・こんぶ・さつまいも・こんにやく・バター など	
23	土	☒勤労感謝の日☒			
25	月	*ハンバーグ～きのこソース *さつまいもの甘煮 *ほうれん草と卵のみそ汁	いなり寿司	合びき肉・豆腐・卵・生揚げ・油揚げ・かつお節・たまねぎ・ほうれんそう・しめじ・えのきたけ・にんじん・椎茸・こねぎ・レモン・昆布・さつまいも・パン粉・米ぬか油・ごま・ごま油 など	<p>🍄秋が旬の食材🍄</p> <p>しいたけ・まつたけ・さつまいも・ブロッコリー・ほうれんそうなどの野菜もに近づくにつれ美味しくなってきます。さつまいもは収穫したてのものより、収穫後、貯蔵庫で冬を超えてからの方が甘くなります。今年は久々にまつたけも登場☆秋ならではの香りを楽しんでほしいです。</p>
26	火	*白身魚のカレー甘酢 *ブロッコリーのアイオリ炒め *ごまけんちん汁	ツナポテまふいん	白身魚・豚肉・ベーコン・油揚げ・シーチキン・ヨーグルト・ブロッコリー・だいこん・にんじん・こねぎ・にんにく・パセリ・さといも・じゃがいも・オリーブ油・バター・ごま・すりごま・きび糖・米ぬか油	
27	水	*秋おこわ 鶏じゃが *松茸と車麩のすまし汁	無添加おかし	鶏肉・たまねぎ・にんじん・こまつな・なす・もやし・まつたけ・みつば・しょうが・こんぶ・じゃがいも・こんにやく・焼きふ・ごま油 など	
28	木	*筑前煮 *ふのりのみそ汁	わかめおにぎり	豚肉・竹輪・厚揚げ・凍り豆腐・にんじん・筍・白菜・ごぼう・もやし・グリーンピース・こねぎ・わかめ・ふのり・しいたけ・こんにやく・じゃが芋など	
29	金	*厚揚げのみそマヨ焼き *チキンピーズ*だご汁	マーラーカオ	生揚げ・ささ身・鶏肉・卵・豆乳・だいたい・ひよこまめ・豆腐・たまねぎ・にんじん・だいこん・トマト・なめこ・切りみつば・しそ・パセリ・じゃがいも・きび糖・米ぬか油・米ぬか・はちみつなど	
30	土	☆にしきっこフェスタ☆			