

11月 給食予定献立表

2022年 青い鳥学園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食		3時のおやつ	材 料 名		
			乳児・幼児食			赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
1	火	牛乳 マンナビスケット	ご飯 白身魚のバター醤油焼き ブロッコリーのサラダ 大根のすまし汁		牛乳 マシュマロサンド	ホキ 牛乳	アスパラ・ブロッコリー コーン・人参 玉ねぎ・大根 ねぎ	米・しょうゆ みりん・無塩バター 和風ドレッシング・ルヴァンクラッカー マシュマロ
2	水	牛乳 お野菜ビスケット	ご飯 牛肉とレンコンの甘辛炒め キャベツのじゃこ和え わかめの味噌汁		牛乳 大学芋	牛肉 ちりめんじゃこ 味噌 牛乳	レンコン・玉ねぎ 人参・グリーンピース キャベツ・わかめ ねぎ	米・みりん・しょうゆ 上白糖・ごま油 片栗粉・さつま芋 なたね油・黒ごま
3	木		文化の日					
4	金	牛乳 マンナウエハース	中華丼 焼売 中華スープ		牛乳 ふのラスク	豚肉 鶏がらだし 焼売 牛乳	玉ねぎ・人参 白菜・きくらげ たけのこ・絹さや しめじ・にら	米・なたね油 しょうゆ・みりん 片栗粉・おつゆ麩 有塩バター・上白糖
5	土		音楽会					
7	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 さばの味噌煮 高野豆腐の煮物 玉ねぎのすまし汁		牛乳 メープル蒸しパン	さば・味噌 高野豆腐 牛乳 豆腐	しょうが・レンコン 人参・絹さや 玉ねぎ・わかめ みつば	米・上白糖 しょうゆ・みりん 小麦粉・なたね油 メープルシロップ
8	火	牛乳 マンナビスケット	菜飯 焼きそば 小松菜のおかかマヨ和え 中華スープ		お茶 フルーツヨーグルト	豚肉 かつお節 鶏がらだし ヨーグルト	菜のしそ・キャベツ 玉ねぎ・人参 小松菜・大根 パイン缶・みかん缶	米・焼きそば なたね油・焼きそばソース お好みソース・エッグケア しょうゆ・上白糖
9	水	牛乳 お野菜ビスケット	ご飯 鶏の唐揚げ ごぼうサラダ コンソメスープ		牛乳 きな粉バナナ	鶏肉 コンソメ 牛乳 きな粉	しょうが・ブロッコリー・ごぼう 人参・枝豆・コーン 玉ねぎ・しめじ パセリ・バナナ	米・しょうゆ みりん・小麦粉 片栗粉・植物油 ごまだれ・上白糖
10	木	お茶 焼き芋	ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草のお浸し 豆腐の味噌汁		牛乳 焼き芋	豚肉・揚げ 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ・しょうが キャベツ・ほうれん草 人参 ねぎ	米・しょうゆ 上白糖・みりん なたね油 さつま芋
11	金	牛乳 マンナウエハース	ビーフカレー ブロッコリーのサラダ オレンジ		牛乳 ポップコーン	牛肉 牛乳	玉ねぎ・人参 ブロッコリー パプリカ オレンジ	米・じゃが芋 カレールー・ウスターソース カレー粉・なたね油 和風ドレッシング・ポップコーン
12	土	牛乳 星たべよ	ゆかりご飯 けんちんうどん キャベツのじゃこ和え		牛乳 ぼたぼた焼き	鶏肉 ちりめんじゃこ 牛乳	しその香・ごぼう 大根・人参 ねぎ・しょうが キャベツ	米・うどん しょうゆ・上白糖 みりん ぼたぼた焼
14	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 肉豆腐 インゲンのごま和え なめこの味噌汁		牛乳 ココアマフィン	牛肉 豆腐 味噌 牛乳	白菜・玉ねぎ 人参・白ねぎ インゲン・なめこ ねぎ	米・上白糖 みりん・しょうゆ ごま・ホットケーキミックス なたね油・コゴ
15	火	牛乳 マンナビスケット	ウインナーチャーハン チンゲン菜のナムル 中華スープ		牛乳 ボン菓子パー	ウインナー 鶏がらだし 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ・コーン チンゲン菜 わかめ	米・なたね油・しょうゆ ごま・上白糖 ごま油・ボン菓子 マシュマロ・無塩バター
16	水	牛乳 お野菜ビスケット	ご飯 鶏のマーマレード焼き 大根サラダ コンソメスープ		牛乳 シュガートースト	鶏肉 コンソメ 牛乳	ブロッコリー・大根 人参・パプリカ 玉ねぎ えのき	米・しょうゆ マーマレード・和風ドレッシング 食パン・無塩バター グラニュー糖
17	木	牛乳 たべっ子ベイビー	きのこご飯 赤魚の煮付け キャベツの昆布和え 鮎の味噌汁		牛乳 バタークッキー	揚げ 赤魚 味噌 牛乳	人参・まいたけ・しめじ えのき・しょうが・レンコン キャベツ・塩昆布 玉ねぎ・ねぎ	米・しょうゆ みりん・上白糖 片栗粉・おつゆ麩 小麦粉・有塩バター
18	金	牛乳 マンナウエハース	ロールパン ミートソースパグティ ポパイサラダ 豆乳スープ・りんご		お茶 じゃこおかおにぎり	合挽きミンチ・ツナ ウインナー・豆腐 鶏がらだし・ちりめんじゃこ かつお節	玉ねぎ・人参・ケチャップ トマト缶・グリーンピース・ほうれん草 白菜・コーン パセリ・りんご	ロールパン・スバゲティ なたね油・ウスターソース ごまだれ・じゃが芋 米・しょうゆ
19	土	牛乳 星たべよ	五目豆腐丼 ブロッコリーの和え物 大根のすまし汁		牛乳 源氏パイ	豆腐 豚ミンチ 牛乳	椎茸・人参 玉ねぎ・ねぎ ブロッコリー・大根 わかめ	米・片栗粉 上白糖・しょうゆ なたね油 源氏パイ
21	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 鮭のみそマヨ焼き ほうれん草のおかか和え 鮎のすまし汁		牛乳 フルーツ杏仁	鮭 白味噌 かつお節 牛乳	インゲン・ほうれん草 人参・玉ねぎ みつば・黄桃缶 パイン缶	米・エッグケア しょうゆ・上白糖 おつゆ麩 杏仁豆腐
22	火	牛乳 マンナビスケット	(世界料理 アメリカ) ジャンバラヤ・ミートローフ コールスローサラダ コンソメスープ		牛乳 フライドポテト	ウインナー・コンソメ 合挽きミンチ・豆腐 豆腐 牛乳	玉ねぎ・人参・パプリカ ケチャップ・ミックスベジタブル キャベツ・コーン コンソメ	米・なたね油・カレー粉 パン粉・エッグケア 上白糖・しょうゆ カットポテト・植物油
23	水		勤労感謝の日					
24	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 豆腐のチャンプルー 餃子 中華スープ		牛乳 りんごのケーキ	鶏卵・豆腐 豚肉・ギョーザ 鶏がらだし 牛乳	もやし・玉ねぎ にら・人参 わかめ・えのき りんご	米・しょうゆ ごま油・ホットケーキミックス 上白糖 無塩バター
25	金	牛乳 マンナウエハース	わかめご飯 カレーうどん ひじきサラダ みかん缶		牛乳 プリン	牛肉 揚げ ツナ 牛乳	わかめ御飯(鮭)・玉ねぎ 人参・白ねぎ ひじき・きゅうり コーン・みかん缶	米・うどん カレールー・しょうゆ 片栗粉・エッグケア プリンミックス
26	土	牛乳 星たべよ	豚丼 インゲンのごま和え じゃが芋の味噌汁		牛乳 ビスコ	豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ・白ねぎ しょうが・インゲン 人参 ねぎ	米・上白糖 みりん・しょうゆ ごま・じゃが芋 ビスコ
28	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 さわらの幽庵焼き 春雨サラダ 白菜の味噌汁		牛乳 ジャムクラッカーサンド	さわか 揚げ 味噌 牛乳	ゆず・レモン果汁 インゲン・きゅうり 人参・白菜 ねぎ	米・しょうゆ みりん・春雨 上白糖・ルヴァンクラッカー いちごジャム
29	火	牛乳 マンナビスケット	ご飯 メンチカツ カラフルサラダ ポターージュ		牛乳 りんご寒天	合挽きミンチ 豆腐 牛乳	しょうが・玉ねぎ 人参・キャベツ ブロッコリー・パプリカ コーン・パセリ	米・片栗粉・上白糖・小麦粉 パン粉・植物油・とんかつソース 和風ドレッシング・コーンクリームスープ クリームシチュールー・寒天・アップルジュース
30	水	牛乳 お野菜ビスケット	ご飯 鶏肉のオーロラソースかけ アスパラとコーンのサラダ コンソメスープ		お茶 うどんぎょうざ	鶏肉 コンソメ 豚ミンチ	ケチャップ・レモン果汁・インゲン アスパラ・コーン・人参 玉ねぎ・しめじ パセリ・ごま油	米・しょうゆ・なたね油 エッグケア・上白糖 ごまだれ・うどん 片栗粉・ごま油

※ 鉄分強化の為、毎週火曜・木曜日に鉄を強化した低脂肪乳を3時のおやつで提供させていただきます。

★今月は世界の料理「アメリカ」を取り入れています。

