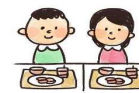


すみれ幼稚園 2023年 11月献立



日 曜	昼食献立名	材料	日 曜	昼食献立名	材料
1 水	7ぶつぎげんまいごはん さわらのゆうあんやき うのはな すましじる りんご	7ぶつぎげんまい さわら・ゆず・しょうゆ・いんげん おから・あぶらあげ・ねぎ・しいたけ・にんじん・みりん・だし とうふ・わかめ・みつば・しょうゆ・しお りんご			
2 木	7ぶつぎげんまいごはん とりにくのてりやき ごまドレサラダ みそしる みかん	7ぶつぎげんまい とりにく・さとう・しょうゆ・だいこん カリフラワー・きゅうり・たまねぎ・にんじん・ごまドレッシング キャベツ・さつまいも・ねぎ・みそ・だし みかんかん	16 木	7ぶつぎげんまいごはん さけのムニエル コールスローサラダ スクランブルエッグ コンソメスープ	7ぶつぎげんまい さけ・こむぎこ・バター キャベツ・にんじん・えだまめ・サウザンドレッシング たまご・ケチャップ コーン・ベーコン・パセリ・コンソメ
6 月	7ぶつぎげんまいごはん ひきにくとだいすのとまとに こぶきいも こまつなのあえもの みそしる	7ぶつぎげんまい ふたひきにく・だいす・にんじん・たまねぎ・トマトかん・しおこしょう・コンソメ じゃがいも・マーガリン・パセリ こまつな・ツナ・にんじん・だし・しょうゆ・さとう なす・だいこん・ねぎ・みそ・だし	17 金	そばめし さんしょくナムル ウインナー ちゅうかスープ	7ぶつぎげんまい・ちゅうかめん・ふたにく・たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・ちゅうかだし だいこん・きゅうり・にんじん・ごまあぶら・だし・しょうゆ・みりん ウインナー わかめ・かいわれだいこん・ごま・ちゅうかだし
7 火	チキンカレー やさしいサラダ かわつきポテト フルーツヨーグルト	7ぶつぎげんまい・とりにく・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・カレールウ キャベツ・トマト・きゅうり・やさいドレッシング じゃがいも・あぶら・しお もも・パイナップル・ようなし・ヨーグルト	20 月	★やってみようこんだて★ とりそぼろどん はくさいのレモンあえ がんものにももの みそしる	7ぶつぎげんまい・とりひきにく・いんげん・しょうゆ・さとう はくさい・にんじん・レモンかじゅう・しお・さとう がんもどき・きぬさや・だし・しょうゆ・さとう うすまきふ・しめじ・ねぎ・みそ・だし
			21 火	ロールパン なすのミートソースに マカロニサラダ コーンスープ ぶどうゼリー	ロールパン なす・あいびきにく・たまねぎ・ケチャップ・ブロッコリー マカロニ・きゅうり・たまねぎ・にんじん・マヨネーズ コーンスープのもと・パセリ ぶどうゼリー
9 木	ちゅうかどん はるまき ブロッコリーのごまあえ ちゅうかスープ	7ぶつぎげんまい・ふたにく・はくさい・にんじん・たけのこ・うすらたまご・きぬさや・ちゅうかだし・かたくりこ とりひきにく・にんじん・こむぎこ・しおこしょう・あぶら ブロッコリー・えのきたけ・かにかま・ごま・だし・みりん・さとう・しょうゆ チンゲンサイ・もやし・ねぎ・ちゅうかだし			
10 金	7ぶつぎげんまいごはん やきにくふういため キャベツとちくわのあえもの みそしる マスカットゼリー	7ぶつぎげんまい ぎゅうにく・たまねぎ・さんしょくピーマン・なす・ねぎ・さとう・しょうゆ・あぶら キャベツ・ちくわ・にんじん・だし・みりん さつまいも・おつゆふ・ねぎ・みそ・だし マスカットゼリー	27 月	7ぶつぎげんまいごはん ふたにくとだいこんのあまからに ブロッコリーのおかかあえ みそしる ピーチゼリー	7ぶつぎげんまい ふたにく・だいこん・じゃがいも・にんじん・ねぎ・しょうゆ・さとう ブロッコリー・にんじん・たまねぎ・かつおぶし・だし・みりん とうふ・あぶらあげ・ねぎ・みそ・だし ピーチゼリー
13 月	チャーハン チャプチェ しゅうまい ワカメスープ	7ぶつぎげんまい・やきふた・にんじん・たまご・ねぎ・しおこしょう・しょうゆ・あぶら はるさめ・わかめ・たまねぎ・あかピーマン・にら・ごまあぶら・しょうゆ・さとう・りょうりしゆ とりひきにく・こむぎこ・しおこしょう ワカメ・もやし・ちゅうかだし	28 火	うめおにぎり とりあんかけうどん きゅうりのツナあえ ひじきのたいたん	7ぶつぎげんまい・うめほし うどん・とりひきにく・かまぼこ・ねぎ・だし・しょうゆ・みりん きゅうり・にんじん・ツナ・だし・しょうゆ ひじき・だいす・さつまあげ・きぬさや・さとう・しょうゆ
14 火	たまごサンドとハムサンド カラフルサラダ コンソメスープ あおりんごゼリー	しょくパン・たまご・ハム・マヨネーズ キャベツ・あかピーマン・きピーマン・ブロッコリー・やさいドレッシング たまねぎ・しめじ・パセリ・コンソメ あおりんごゼリー	29 水	コーンライス れんこんのサラダ あったかポトフ いちごゼリー	7ぶつぎげんまい・コーン・バター れんこん・きゅうり・ちくわ・マヨネーズ とりにく・だいこん・しめじ・ウインナー・たまねぎ・にんじん・キャベツ・コンソメ いちごゼリー
15 水	7ぶつぎげんまいごはん あかうおのきのこあんかけ ほうれんそうのごまあえ とんじる バナナ	7ぶつぎげんまい あかうお・にんじん・エリンギ・しいたけ・きぬさや・だし・しょうゆ・みりん・かたくりこ ほうれんそう・きんしたまご・ごま・しょうゆ・みりん・だし ふたにく・にんじん・だいこん・ごぼう・みそ・だし バナナ	30 木	★まごわやさしいこんだて★ 7ぶつぎげんまいごはん あじのかばやき しゅんぎくとききのこのあえもの かぼちゃのたいたん みそしる	7ぶつぎげんまい あじ・ごま・こむぎこ・さとう・みりん・しょうゆ・りょうりしゆ・だいこん しゅんぎく・しいたけ・にんじん・だし・みりん かぼちゃ・きぬさや・だし とうふ・わかめ・ねぎ・みそ・だし
				1か月の平均栄養量	エネルギー 393kcal たんぱく 15.0g 脂質 12.3g 鉄 2.4mg カルシウム 83mg ※献立は都合により変更することがございます。ご了承ください。