2023年度11月　予定献立表　　おひさま岡町保育園

	献　立（調味料）	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる		献　立（調味料）	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 （ 13 27 ）	ごはん れんこんつくね （しょうゆ・みりん） ほうれん草とかぶの酢の物 （酢・塩） 豆乳みそ汁 （昆布・みそ）	鶏ひき肉（50g） 卵（5g） ちりめんじゃこ（4g） 豆乳（10g）	白米（40g） 片栗粉 三温糖	れんこん（10g）玉ねぎ（10g） ほうれん草（15g）かぶ（15g） にんじん（7g）かぶの葉 玉ねぎ（15g）青ねぎ（2g） しめじ（6g）かぼちゃ（10g）	月 （ 6 20 ）	きのこスパゲティ （薄口・塩） 白菜のスープ （コンソメ・塩）	ベーコン（25g） きざみのり 豆腐（10g） 卵（8g）	スパゲティ（40g） サラダ油	しめじ（10g）えのき（8g）まいたけ（8g） しいたけ（8g）エリンギ（10g）青ねぎ（2g） にんにく 白菜（10g）人参（10g） えのき（5g）
	食パントーストと季節のジャム		食パン（1/2枚） 三温糖	柿（15g）		かやくご飯おにぎり （出汁・うすくち・みりん・塩）	うすあげ（1g）	白米（30g）	ごぼう（3g）しめじ（3g） 人参（3g）青ネギ（2g）
火 （ 14 28 ）	さつまいもご飯（塩） 魚の漬け焼き （しょうゆ・みりん） 小松菜と豆もやしの和え物 （しょうゆ） みそ汁 （にぼし・みそ）	魚（50g） ささみ（6g）	白米（45g）さつまいも　黒ゴマ 三温糖　白ごま 麩（2g）	小松菜（20g）豆もやし（10g） 人参（7g） まいたけ（7g）えのき（7g） 白菜（10g）	火 （ 7 21 ）	ごはん 秋のかき揚げ （塩） きのこさっぱり和え （酢・塩） のっぺい汁 （昆布・かつお・薄口・塩）	えび（10g） 鶏もも（15g）	白米（38g） さつまいも（15g） サラダ油　三温糖 里芋（10g）	玉ねぎ（15g）人参（7g）しいたけ（5g） ごぼう（10g）三つ葉（3g） 玉ねぎ（10g）なめこ（7g）貝割れ大根（1g） しめじ（7g）まいたけ（8g） 大根（10g）人参（10g） 白ねぎ（5g）
	里芋の揚げ団子（塩）	ちくわ（3g） 青のり	里芋（30g） 片栗粉　サラダ油			あべかわマカロニ（塩）	きなこ	マカロニ 三温糖	
水 （ 1 15 29 ）	ごはん 豚バラと焼き豆腐の煮物 （しょうゆ・みりん・酒） 里芋のサラダ （マヨネーズ・昆布茶・酢・薄口・塩） みそ汁 （にぼし・みそ）	焼き豆腐（25g） 豚バラブロック（50g） ツナ（10g） うすあげ（2g）	白米（38g） 三温糖 里芋（30g） さつまいも（10g）	白ねぎ（8g） 生姜（2g） 水菜（10g）人参（10g） 大根（10g）　しめじ（5g） 青ねぎ（2g）	水 （ 8 22 ）	ごはん 筑前煮 （出汁・しょうゆ・酒・みりん） みそ汁 （にぼし・みそ）	鶏もも（40g） 豆腐（15g）	白米（38g） こんにゃく（6g）里芋（20g） 三温糖	れんこん（15g）人参（10g） ごぼう（10g）大根（15g） しいたけ（5g）いんげん（3g） 玉ねぎ（10g）しめじ（7g） ほうれん草（8g）
	梅が枝餅（塩）	小豆（10g）	白玉粉（22g） 三温糖（8g）			柿のパウンドケーキ （B.P.）	牛乳（10g）	薄力粉（15g） 三温糖（3g）　ﾊﾞﾀｰ（3g）	柿（10g）
木 （ 2 16 30 ）	フランスパン 秋鮭ときのこのさつまいもグラタン （塩・コンソメ） ブロッコリーとリンゴのサラダ （酢・塩）	鮭（40g）牛乳（50g） チーズ（13g）	フランスパン（1切） さつまいも（20g） バター（4g）薄力粉（6g） サラダ油　三温糖	玉ねぎ（20g）エリンギ（8g） しめじ（8g）ほうれん草（5g） ブロッコリー（30g）りんご（20g） ゆず（2g）	木 （ 9 ）	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き （みそ・みりん） 五目煮 （しょうゆ・みりん） みそ汁 （にぼし・みそ）	鶏むね肉（60g） 大豆（6g） ひじき（0.4g）	白米（38g） 三温糖 こんにゃく（6g） さつまいも（15g）	白ねぎ（10g） れんこん（10g）ごぼう（10g） いんげん（3g）人参（5g） 白菜（10g） 青ねぎ（2g）
	塩おにぎり（塩）		白米（35g）			りんごの焼き春巻き		春巻きの皮 三温糖	りんご（15g）
金 （ 17 ）	きのこおこわ （出汁・薄口・酒・塩） ちくわの磯辺揚げ（塩） 柿なます （酢・塩） すまし汁 （昆布・かつお・薄口・塩）	大豆（5g） ちくわ（20g） とろろ昆布（0.5g）	白米（30g）もち米（10g） 青のり　薄力粉　サラダ油 三温糖 麩（2g）	しめじ（4g）まいたけ（4g）えのき（4g） しいたけ（4g）三つ葉（2g） 大根（30g）柿（20g） ゆず（2g） えのき（7g）三つ葉（2g）	金 （ 10 24 ）				
	さつまいもとりんごのクッキー （B.P.）	牛乳（5g）	薄力粉（17g） 三温糖（5g）　ﾊﾞﾀｰ（4g）	りんご（6g） さつまいも（6g）					
土 （ 4 18 ）	豚丼 （出汁・しょうゆ・酒・みりん） おみそ汁 （にぼし・みそ）	豚ももスライス（20g） 豚バラスライス（15g） わかめ（5g）	白米（45g） 三温糖 麩（2g） じゃがいも（10g）	玉ねぎ（20g）しいたけ（6g） まいたけ（6g）にんにく 青ネギ（2g） 白菜（15g）えのき（7g）	土 （ 11 ）	豚飯 （しょうゆ） 青梗菜のスープ （とりがら・塩）	豚ミンチ（20g） 豆腐（15g）	白米（45g） ごま油	玉ねぎ（10g）人参（10g） 干しシイタケ（1g）にんにく 青ねぎ（2g） 青梗菜（15g）玉ねぎ（10g） にんじん（10g）えのき（6g）
	市販菓子					市販菓子			

10日は、お弁当日です。

✿おやつには牛乳と果物があります。

エネルギー　578kcal　　脂質　19.5g　たんぱく質　24.4ｇ　　塩分　1.8g