

# 11月献立表

令和6年度 なかよし保育園

日	曜	昼食・おやつ	使用材料			
			赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
1	金	ポークチップ 千切り野菜のサラダ 麩のすまし汁 ぶかし芋 牛乳	豚肉 牛乳	なたね油 上新粉 三温糖 なたね油 麩 さつま芋	生姜 キャベツ きゅうり 人参 コーン しめじ 玉葱 みつば	醤油 酢 塩 こしょう だしかつお 醤油 塩
2	土	ハヤシライス みかん ゼリー きな粉せんべい ミニボン小魚 牛乳	牛肉 牛乳	なたね油	玉葱 人参 マッシュルーム みかん	ハヤシルウー ゼリー せんべい ボン菓子
4	月	振替休日				
5	火	鯖のごま風味焼き 小松菜の土佐和え 里芋のみそ汁 シュガートースト 牛乳	鯖 かつお節 みそ 油揚げ 牛乳	すりごま ごま油 里芋 食パン バター グラニュー糖	生姜 小松菜 人参 玉葱 人参 葱	醤油 酒 醤油 だしかつお
6	水	ピラフ フルーツサラダ わかめスープ 南瓜の豆乳ドーナツ 牛乳	鶏肉 豆腐 豆乳 牛乳	バター 三温糖 なたね油 なたね油 ホットケーキミックス グラニュー糖	玉葱 人参 ビーマン にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん缶 バイン缶 乾わかめ 玉葱 コーン 葱 南瓜	コンソメ 塩 酢 塩 こしょう コンソメ
7	木	白身魚のケチャップ煮 添え野菜(きゅうり) 大根のみそ汁 ◎チヂミ風おやき 牛乳	メルルーサ みそ 牛乳	片栗粉 なたね油 三温糖 なたね油 三温糖 上新粉 片栗粉 なたね油 三温糖	きゅうり 大根 人参 玉葱 葱 ニラ 人参 玉葱	ケチャップ 醤油 酢 塩 こしょう だしかつお 醤油 酢 塩
8	金	<お弁当日> 0.1歳児 しっぽうどん さつま芋煮 ミニゼリー 黒糖蒸しケーキ りんごジュース	鶏肉 豆乳	うどん麺 さつま芋 三温糖 黒糖 ホットケーキミックス	人参 太根 干しいたけ 葱 りんごジュース	だしかつお 醤油 醤油 ゼリー
9	土	牛丼 豆腐のくずし汁 柿 木葉せんべい 牛乳	牛肉 豆腐 みそ 油揚げ 牛乳	三温糖 じゃが芋	玉葱 海苔 玉葱 葱 柿	醤油 みりん だしかつお だしかつお せんべい
11	月	豆腐団子スープ 中華風サラダ 添えポテト マカロニきな粉 牛乳	鶏ひき肉 豆腐 ハム きな粉 牛乳	片栗粉 三温糖 いらごま ごま油 春雨 じゃが芋 マカロニ 三温糖	人参 白菜 葱 玉葱 竹の子 生姜 人参 きゅうり もやし	コンソメ 醤油 塩 醤油 酢 塩
12	火	鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え 豆腐のみそ汁 お好み焼き 牛乳	鮭 豆腐 みそ 油揚げ 豚肉 豆乳 鶏卵 かつお粉 牛乳	すりごま 小麦粉	ほうれん草 人参 乾わかめ 玉葱 キャベツ 青のり	塩 醤油 だしかつお だしかつお 塩 お好みソース
13	水	◎ビーフカレー コールスローサラダ ジャムサンドパン(餅ナシ) 牛乳	牛肉 牛乳	じゃが芋 なたね油 テーブルロール グラニュー糖	人参 玉葱 にんにく 生姜 りんご キャベツ 人参 きゅうり コーン ラフランス	バーモントカレールウー マヨドレ 塩 こしょう ペクチン
14	木	筑前煮 きゅうりの酢の物 味付け海苔 もちもちボール 牛乳	鶏肉 チリメン 牛乳	里芋 三温糖 つきこんにゃく 三温糖 ホットケーキミックス 白玉粉 グラニュー糖 なたね油	人参 ごぼう れんこん 三度豆 乾わかめ きゅうり	醤油 みりん 酒 だしかつお 酢 塩 味付けのり
15	金	アジフライ 華風サラダ さつま芋のみそ汁 グレープゼリー シュガーパイ 牛乳	鯿 みそ 牛乳	パン粉 小麦粉 なたね油 三温糖 ごま油 さつま芋 パイシート グラニュー糖	白菜 人参 きゅうり 人参 玉葱 葱	塩 こしょう 醤油 酢 だしかつお ゼリー

今月の郷土料理は、28日のおやつ、「がね」です。

鹿児島県の郷土料理の代表格で、揚げた姿が「かに(鹿児島弁でがね)」に似ていることからこのように呼ばれています。地域や作る人によって材料や味も異なりますが、共通点は、「さつま芋と粉類を使い油で揚げたもの」ということです。

◎のついたメニューは、そろ組のお友達のリクエストメニューです。

# 1.1月献立表

令和6年度なかよし保育園

日	曜	昼食・おやつ	使用材料			
			赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
16	土	ラーメン オレンジ バームクーヘン 二色せんべい 牛乳	豚肉  牛乳	中華麺 ごま油	人参 白菜 もやし 葱 生姜 オレンジ	醤油 鶏ガラスープ こしょう バームクーヘン せんべい
18	月	けんちん汁 三色ごま和え ししゃもの素焼き (0.1歳) チリメン煮 プチパン 牛乳	豆腐 鶏肉 油揚げ  ししゃも チリメン 粉チーズ ダイスチーズ 牛乳 牛乳	なたね油 里芋 こんにゃく すりごま  三温糖 ホットケーキミックス 白玉粉	人参 大根 ごぼう 葱 ほうれん草 人参 コーン	だしかつお 醤油 醤油 醤油
19	火	鶏肉の香り焼き 大根サラダ きのこ汁 みたらし団子 (乳) 芋団子 牛乳	鶏肉  牛乳	いりごま 三温糖 なたね油  白玉粉 上新粉 三温糖 片栗粉 じゃが芋 三温糖 片栗粉	生姜 青のり 大根 きゅうり レモン汁 しめじ えのき しいたけ 玉葱 エリンギ 舞茸 みつば	醤油 酒 酢 だしかつお 醤油 醤油 醤油
20	水	<お誕生日会> 中華揚げ団子 ブロッコリーとパイン缶 コンスープ ミニカップゼリー わかめご飯 りんごのカップケーキ 牛乳	豚ひき肉  鶏卵 牛乳 牛乳	片栗粉 なたね油 三温糖 なたね油 片栗粉  精白米 三温糖 バター 小麦粉	玉葱 葱 干しいたけ 生姜 ブロッコリー パイン缶 クリームコン缶 玉葱 パセリ  りんご	酒 醤油 塩 酢 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう ゼリー わかめご飯の素 ベーキングパウダー
21	木	関東煮 白菜の磯和え ふりかけ 野菜チップス 牛乳	鶏肉 がんもどき  牛乳	里芋 三温糖 こんにゃく  なたね油 ざつまい	大根 人参 切り昆布 白菜 人参 もみのり  れんこん	だしかつお 醤油 みりん 醤油 ふりかけ 野菜チップス 塩
22	金	鱈の香草パン粉焼き ポテトサラダ あおさ汁 ◎ブルーボンチ ミレービスケット 牛乳	鱈 粉チーズ  豆腐  牛乳	パン粉 オリーブオイル じゃが芋 なたね油 三温糖   精白米	パセリ 人参 きゅうり コーン 人参 えのき 乾あおさ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	塩 こしょう 酢 塩 こしょう だしかつお 醤油 マスカットゼリー ビスケット
23	土	勤労感謝の日				
25	月	ハンバーグ シルバーサラダ 白菜のみそ汁 ポテトお餅 牛乳	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳  みそ とろけるチーズ 牛乳	バター パン粉 春雨 三温糖 なたね油  じゃが芋 バター 片栗粉	玉葱 キャベツ 人参 きゅうり みかん缶 人参 しいたけ 白菜 葱	ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ 酢 塩 こしょう だしかつお 塩 こしょう
26	火	八宝菜 中華漬け 蒸しシューマイ きな粉の蒸しケーキ 牛乳	豚肉  きな粉 豆乳 牛乳	なたね油 三温糖 片栗粉 三温糖 ごま油  三温糖 ホットケーキミックス	白菜 人参 絹さや 玉葱 竹の子 椎茸 きゅうり	コンソメ 醤油 酢 パプリカ粉 醤油 塩 冷凍シューマイ
27	水	◎ミートスパゲティ 野菜スープ おにぎり 牛乳	牛ひき肉 粉チーズ ベーコン  牛乳	スパゲティ バター なたね油 じゃが芋  精白米	人参 玉葱 マッシュルーム パセリ 玉葱 人参 キャベツ パセリ	ケチャップ ぶどう酒 コンソメ 塩 こしょう 鮭わかめご飯の素
28	木	鯖のみそ煮 小松菜のごま和え 豆腐のすまし汁 がね 牛乳	鯖 みそ  豆腐 豆乳 牛乳	三温糖 すりごま  ホットケーキミックス ざつまい なたね油	生姜 小松菜 人参 玉葱 人参 乾わかめ みつば	醤油 だしかつお
29	金	鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え 南瓜のみそ汁 アップルパイ 牛乳	鶏肉 かつお節 みそ 油揚げ  牛乳	なたね油 片栗粉  冷凍パイシート グラニュー糖	生姜 ブロッコリー 南瓜 玉葱 しめじ 葱 りんご	醤油 酒 みりん 醤油 だしかつお シナモン
30	土	炊き込みご飯 なめこ汁 ミルクパン 星っこ 牛乳	鶏肉 赤みそ  牛乳	なたね油	人参 ごぼう 干しいたけ なめこ 玉葱 人参 みつば	みりん 醤油 塩 だしかつお パン せんべい