



令和 05 年 11 月 予定献立表



五所川原こども園

日 曜	副 食 (未 満 児 11:15 / 以 上 児 11:30)	午 後 の お や つ	エネルギー (以上児)	備 考	離 乳 食 (0 歳 児)
1 (水)	焼き魚 (さんま) 五目きんぴら ヨーグルト みそ汁 (キャベツ・油あげ)	ふかし芋 牛乳	608		おかゆ ひらめとにんじんのやわらか煮 ヨーグルト キャベツのみそ汁
2 (木)	あったかそうめん おりこみ お楽しみデザート	ケーキサレ 牛乳	648	※	おかゆ やさいうどん ヨーグルト
4 (土)	豚肉ケチャップソテー キャベツの塩昆布和え フルーツゼリー みそ汁 (じゃがいも・丸天・しめじ)	バナナスティックケーキ やさしいジュース	606		おかゆ ぶた肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト じゃがいものみそ汁
6 (月)	とり肉のオレンジ煮 小松菜としらすのソテー バナナ コーンスープ	ココア蒸しパン やさしいジュース	634	食育	おかゆ とり肉とこまつなの煮物 バナナ やさいスープ
7 (火)	たらこのタルタル焼き 人参しりしり アセロラゼリー みそ汁 (板かまぼこ・もやし・きざみこうや)	せんべい ジョア	597		おかゆ たらとにんじんのやわらか煮 ヨーグルト もやしのみそ汁
8 (水)	チキングラタン コールスローサラダ お楽しみデザート コンソメスープ (ベーコン・チンゲン菜)	スイートポテト 牛乳	642	※	おかゆ とり肉とたまねぎの煮物 くだもの ちんげんさいのみそ汁
9 (木)	五目焼きそば チョレギサラダ フルーツゼリー とうふの中華スープ	たいやき 牛乳	610		おかゆ ぶた肉とキャベツの煮物 ヨーグルト とうふスープ
10 (金)	青森カレー 福神漬け ハムサラダ ヨーグルト 麦茶	ビスケット いちごミルク	608		おかゆ ささみとじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
11 (土)	さばの竜田揚げ ほうれん草のゴマ和え フルーツゼリー みそ汁 (大根・玉ねぎ・油あげ)	かぼちゃマフィン やさしいジュース	618		おかゆ ひらめとほうれん草の煮物 ヨーグルト だいこんのみそ汁
13 (月)	つくね焼き ツナマカロニサラダ りんご みそ汁 (チンゲン菜・まめふ・えのき)	コーンフレーク 牛乳	605		おかゆ ひき肉とにんじんの煮物 りんご ちんげんさいのみそ汁
14 (火)	さけのみそ焼き 切りこんぶのやわらか煮 フルーチェ みそ汁 (キャベツ・ウインナー)	炊き込みごはん 麦茶	600	※	おかゆ さけとやさしいの煮物 ヨーグルト キャベツのみそ汁
15 (水)	野菜しょうゆラーメン 肉シュウマイ お楽しみデザート	キャロットロール 牛乳	637		おかゆ やさいうどん ヨーグルト
16 (木)	チーズ納豆 チキンナゲット ヨーグルト ギョウザスープ	おにぎり 麦茶	637	※クッキング	おかゆ ほうれん草納豆 くだもの ちんげんさいスープ
17 (金)	麻婆豆腐 カニカマともやしの酢のもの マスカットゼリー わかめスープ	せんべい 牛乳	596		おかゆ マーボー豆腐風 ヨーグルト たまねぎスープ
18 (土)	とり肉のしょうが焼き ひじきのサラダ フルーツゼリー みそ汁 (里芋・小ねぎ)	フリンタルト やさしいジュース	622		おかゆ とり肉とにんじんの煮物 ヨーグルト さといものみそ汁
20 (月)	スパゲッティナポリタン 水菜とじゃこのサラダ ヨーグルト コンソメスープ (もやし・コーン)	パイ菓子 牛乳	603		おかゆ ささみとたまねぎの煮物 くだもの もやしスープ
21 (火)	ほっけの照り焼き 炒めビーフン りんご みそ汁 (キャベツ・えのき・丸天)	みそバタートースト ジョア	614	※	おかゆ ほっけとにんじんの煮物 りんご キャベツのみそ汁
22 (水)	とり肉のから揚げ きゅうりの中華和え フリン みそ汁 (とうふ・あおさ・ねぎ)	バナナ 牛乳	633		おかゆ とり肉ともやしの煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
24 (金)	おくら納豆 フルーツの盛り合わせ 豚汁	ポテトチップス 麦茶	458	※収穫感謝 礼拝	おかゆ ぶた肉とはくさいの煮物 りんご だいこんのみそ汁
25 (土)	焼き魚 (赤魚) 野菜炒め フルーツゼリー みそ汁 (小松菜・きざみこうや)	せんべい オレンジジュース	600		おかゆ ひらめとにんじんのやわらか煮 ヨーグルト こまつなのみそ汁
27 (月)	すき焼き風煮 かぼちゃの甘煮 ヨーグルト みそ汁 (大根・板かまぼこ)	肉まん 牛乳	614		おかゆ すき焼き風煮 ヨーグルト だいこんのみそ汁
28 (火)	かれいの煮付け フロッコリーのおかかマヨ和え りんご みそ汁 (厚揚げ・玉ねぎ)	クラッカー やさしいジュース	559		おかゆ カレイとフロッコリーの煮物 りんご たまねぎのみそ汁
29 (水)	ミックスクリームシチュー レタスサラダ 麦茶 ★ブルーベリーゼリー★	カルシウムせんべい やさしいジュース	611	お誕生会	おかゆ とり肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
30 (木)	バーベキューチキン 海そうサラダ フルーツゼリー みそ汁 (キャベツ・にんじん・丸天)	いちごクレープ りんごジュース	572		おかゆ とり肉とにんじんの煮物 ヨーグルト キャベツのみそ汁

※0歳児については、月齢に応じた離乳食を作ります。未満児は完全給食(ごはん、デザートを含む)です。 ※は、手づくりおやつの日です



注目されるだし

日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が生かされ、薄味でもおいしく食べられます。煮干し・昆布・かつお厚削りなどを一晩水に漬けておくだけで、簡単にだしがとれます。

- 昆布…上品で控えめな、うま味。素材の味わいを大切に料理に
- 煮干し…こくのある、うま味の強いだし。味噌汁・煮物などにぴったり
- 花かつお…香りの良い、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいときに
- かつお厚削り…うま味の強い濃厚なだし。麺類・煮物・濃い味つけ向き



今月はすみれ組さんのリクエスト給食です！

とりの唐揚げ、あったかそうめん、グラタン、チーズ納豆、ナポリタン、ポテトチップスをリクエストしてくれました♪

もりもり食べて大きくなってね！(^^)！

ケーキサレってなあに？

ケーキサレとは、塩味のケーキという意味です。甘くなく軽食になるようなケーキでフランスの家庭料理です。

こどもたちが食べやすいように少しアレンジして作るので楽しみにしていてね！

これからますます寒くなります。温かいものを食べて、からだの中から温まり、カゼをひかない元気なからだをつくりましょう！

