

11月のこんだてひょう



旭が丘保育園

| 日 | 曜 | お屋のこんだて | 調味料 | 赤色の食品 (からだをつくる) | 緑色の食品 (からだの調子を整える) | 黄色の食品 (エネルギーのもととなる) |
|----|---|---|----------------------------|----------------------------|---|-----------------------------|
| 1 | 金 | ごはん おかかふりかけ 炒り豆腐 味噌汁 牛乳(※) | しょうゆ | とり肉 魚 ちくわ 牛乳 油あげ 豆腐 味噌 | 玉葱 人参 しいたけ 小松菜 大根 | 米 油 じゃがいも 砂糖 |
| 2 | 土 | 焼そば 中華風野菜スープ 牛乳(※) | 塩 しょうゆ ソース コンソメ こしょう | 豚肉 卵 豆腐 牛乳 | キャベツ 玉葱 人参 もやし ビーマン しめじ 青のり わかめ | 中華めん ごま油 油 |
| 5 | 火 | ごはん 魚のフライ 野菜のナムル わかめスープ 牛乳(※) | しょうゆ 酢 | 魚 ハム 豆腐 牛乳 | レタス わかめ ほうれん草 人参 もやし キュウリ | 米 油 砂糖 ごま油 |
| 6 | 水 | じゃこチャーハン 野菜のゴマサラダ 秋なすの味噌汁 フォローアップミルク(※) | 塩 こしょう しょうゆ | いかなご 卵 味噌 ハム フォローアップミルク | 人参 小松菜 玉葱 キャベツ なす | 米 油 砂糖 ごま じゃがいも |
| 7 | 木 | パンPKパン ブロッコリーのおかかあえ 春雨スープ 千草焼き フルーツ 牛乳(※) | 塩 しょうゆ | 豚肉 魚 豆腐 牛乳 | かぼちゃ ひじき 人参 しいたけ ブロッコリー 春雨 チンゲン菜 葱 果物 | 小麦粉 油 砂糖 ごま |
| 8 | 金 | 菜めし 卵とさくらげの炒め物 味噌汁 牛乳(※) | しょうゆ 塩 | 豚肉 卵 豆腐 味噌 牛乳 | 青菜 玉葱 きくらげ 人参 小松菜 もやし 白菜 | 米 油 砂糖 |
| 9 | 土 | 肉玉うどん 金時豆煮 フルーツ 牛乳(※) | しょうゆ みりん | 豚肉 なた 卵 ささげ 牛乳 | 人参 玉葱 小松菜 果物 | 小麦粉 砂糖 |
| 11 | 月 | 五目鶏ご飯 サラダステーキ ボイル野菜 きのこ汁 牛乳(※) | しょうゆ 塩 | とり肉 魚 ちくわ 牛乳 | 人参 しらたき しめじ ごぼう グリンピース 葱 ブロッコリー キャベツ キュウリ えのき まいたけ | 米 砂糖 |
| 12 | 火 | ロールパン 豚肉と大豆の揚げ煮 かき卵汁 牛乳(※) | しょうゆ 中華あじ カレー粉 | 豚肉 大豆 卵 牛乳 | 人参 竹の子 こんにやく しいたけ 葱 小松菜 | 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも |
| 13 | 水 | スパゲティミートソース ツナサラダ チーズ フォローアップミルク(※) | コンソメ ケチャップ ハヤシルー ソース | 豚肉 チーズ ツナ フォローアップミルク | 人参 玉葱 しめじ ビーマン トマト パセリ キャベツ レタス キュウリ | スパゲティ 油 マヨネーズ |
| 14 | 木 | ロールパン ハンバーグ 牛乳(※) ボイル野菜 つぶつぶコーンスープ | 塩 しょうゆ | 豚肉 とり肉 ベーコン 牛乳 | キャベツ 人参 玉葱 コーン パセリ | 小麦粉 クルトン |
| 15 | 金 | ごはん ビビンバ 野菜汁 フルーツ 牛乳(※) | しょうゆ 塩 | 豚肉 卵 油あげ 牛乳 | ほうれん草 もやし 人参 大根 こんにやく 葱 果物 | 米 油 砂糖 ごま ごま油 里芋 |
| 16 | 土 | ツナカレー フルーツポンチ 牛乳(※) | 塩 カレールー | ツナ 牛乳 | 人参 玉葱 しめじ りんご みかん | 米 油 じゃがいも |
| 18 | 月 | ごはん いわしのみそ煮 すき昆布の五目煮 豚汁 牛乳(※) | しょうゆ | 豚肉 魚 油あげ 豆腐 大豆 味噌 牛乳 | 刻み昆布 人参 こんにやく ごぼう 大根 | 米 油 じゃがいも 砂糖 |
| 19 | 火 | ごはん 鶏のから揚げ 三色ひたし 味噌汁 牛乳(※) | しょうゆ | とり肉 卵 味噌 牛乳 | 小松菜 人参 もやし 白菜 いら | 米 油 |
| 20 | 水 | 焼そば りんご入りフレンチサラダ 小魚(りすくみ) チーズ(うさぎくみ) フォローアップミルク(※) | 塩 酢 ソース | 豚肉 魚 チーズ フォローアップミルク | キャベツ 玉葱 人参 もやし ビーマン しめじ 青のり りんご 白菜 キュウリ | 中華めん 油 砂糖 |
| 21 | 木 | わかめごはん じゃが芋のきんぴら炒め煮 豆腐と春雨スープ フルーツ 牛乳(※) | しょうゆ 塩 コンソメ | 豚肉 さつまあげ 豆腐 牛乳 | わかめ 人参 ビーマン 竹の子 春雨 小松菜 しいたけ 果物 | 米 油 じゃがいも 砂糖 ごま |
| 22 | 金 | ごはん きざみのり ミートボール 野菜のゴマサラダ きのこ汁 牛乳(※) | しょうゆ 酢 | 豚肉 なた 豆腐 味噌 牛乳 | のり 小松菜 人参 キャベツ なめこ えのき | 米 油 ごま 砂糖 |
| 25 | 月 | ごはん ちくわのいそべあげ コーン入りおひたし のっぺい汁 牛乳(※) | しょうゆ 塩 みりん | ちくわ かまぼこ 牛乳 | 青のり コーン ほうれん草 もやし 人参 しいたけ こんにやく ごぼう れんこん 葱 | 米 油 里芋 |
| 26 | 火 | ロールパン フレッシュサラダ ポークビーンズ 牛乳(※) | ケチャップ 塩 | 豚肉 ベーコン 大豆 ヨーグルト 牛乳 | トマト 玉葱 人参 マッシュルーム キュウリ キャベツ みかん もも ブロッコリー | 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ |
| 27 | 水 | ポークカレー フルーツポンチ チーズ フォローアップミルク(※) | 塩 カレールー | 豚肉 チーズ フォローアップミルク | 玉葱 人参 グリンピース みかん りんご | 米 油 じゃがいも |
| 28 | 木 | ロールパン さつまいもサラダ ちゃんぽん フルーツ 牛乳(※) | 塩 しょうゆ こしょう コンソメ | 豚肉 なた 牛乳 | キャベツ 人参 玉葱 もやし 竹の子 きくらげ 小松菜 キュウリ コーン レーズン 果物 | 小麦粉 さつまいも マヨネーズ ごま油 中華めん |
| 29 | 金 | ゆかりごはん マーボー豆腐 華風あえ 牛乳(※) | しょうゆ 酢 中華あじ | 豚肉 味噌 ハム 豆腐 牛乳 | しそ にんにく 人参 葱 いら もやし キュウリ 春雨 | 米 砂糖 ごま油 ごま |
| 30 | 土 | 肉玉うどん 金時豆煮 フルーツ 牛乳(※) | みりん しょうゆ | 豚肉 ささげ なた 卵 牛乳 | 人参 玉葱 小松菜 果物 | 小麦粉 砂糖 |

食材の都合により、メニューの変更もあります

(※)印の牛乳・フォローアップミルクは、午後のおやつ時に飲みます