

2022年11月 献立表

仁川ウエル保育園

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		
			1			2			3			4			5		
			胚芽入りご飯	米 胚芽米		ロールパン	ロールパン					胚芽入りご飯	米 胚芽米		カレーうどん	干しうどん 豚肉 たまねぎ にんじん 油揚げ ねぎ かつおだし汁 カレールウ しょうゆ 砂糖 食塩 片栗粉	
			鶏つくね	鶏ひき肉 しょうが 絹ごし豆腐 たまねぎ にんじん れんこん しいたけ パン粉 食塩 しょうゆ 砂糖 片栗粉		グラタン	鶏もも じゃがいも たまねぎ バター コンソメ 食塩 こしょう 小麦粉 牛乳 チーズ パン粉 パセリ粉					高野豆腐と里芋の煮物	凍り豆腐 にんじん さといても 鶏もも しょうが いんげん かつおだし汁 しょうゆ 砂糖		キャベツとツナのサラダ	キャベツ もやし ツナ コーン 油 食塩 こしょう	
			ほうれん草のごま和え	ほうれんそう もやし にんじん ごま しょうゆ 砂糖		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー コーン ハム 油 食塩 しょうゆ 砂糖					キャベツとちくわの和え物	キャベツ にんじん ちくわ ごま 砂糖 しょうゆ		オレンジ	オレンジ	
			みそ汁	なめこ たまねぎ わかめ かつおだし汁 みそ		スープ	たまねぎ にんじん キャベツ 水 コンソメ 食塩 パセリ粉					みそ汁	だいこん えのき たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ				
			おさつバター	さつまいも 無塩バター 砂糖		梅とおかかのおにぎり	米 うめ干し かつお節 しょうゆ 食塩					かぼちゃロールパイ	パイシート かぼちゃ 砂糖		おかかチーズおにぎり	米 かつお節 チーズ しょうゆ 食塩	
			牛乳	牛乳		麦茶	麦茶					牛乳	牛乳		麦茶	麦茶	
7			8			9			10			11			12		
胚芽入りご飯	米 胚芽米		ビビンバ丼	米 豚肉 油 ねぎ しょうが にんにく しょうゆ 食塩 砂糖 もやし にんじん ほうれんそう ごま油 ごま		胚芽入りご飯	米 胚芽米		ミートスパゲッティ	スパゲティ 豚肉 たまねぎ かぼちゃ にんじん にんにく トマト缶 ケチャップ 砂糖 ウスターソース コンソメ		胚芽入りご飯	米 胚芽米		ピラフ	米 水 コンソメ 食塩 こしょう にんじん たまねぎ ビーマン ウィンナー	
チキンカツ	鶏むね 食塩 小麦粉 パン粉 油		スープ	だいこん たまねぎ にんじん ベーコン パセリ粉 鶏ガラスープ 食塩		ぶりの照り焼き	ぶり しょうゆ 砂糖		ポパイサラダ	ほうれんそう キャベツ ベーコン コーン オリブ油 食塩 こしょう		マーマレードチキン	鶏もも しょうゆ マーマレード		わかめスープ	卵 はくさい わかめ 水 鶏ガラスープ しょうゆ 食塩	
チーズとブロッコリーのサラダ	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン チーズ 食塩 こしょう マヨネーズ		りんご	りんご		がんもどきの煮物	がんもどき にんじん 切り干しだいこん いんげん かつおだし汁 しょうゆ 砂糖		クリームコーンスープ	クリームコーン たまねぎ 油 水 コンソメ 食塩 牛乳 パセリ粉 片栗粉		白菜と油揚げの煮浸し	はくさい にんじん 油揚げ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖		りんご	りんご	
トマトスープ	ウィンナー たまねぎ じゃがいも にんじん マカロニ にんにく 油 トマト缶 水 コンソメ 食塩 パセリ粉					みそ汁	こまつな えのき たまねぎ かつおだし汁 みそ		みかん	みかん		みそ汁	さととも たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ				
柿のケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 砂糖 バター かき		じゃこトースト	食パン しらす干し あおのり マヨネーズ		麩のきな粉ラスク	焼か きな粉 砂糖 バター		ツナおにぎり	米 ツナ コーン コンソメ 食塩 パセリ粉		フルーツヨーグルト	ヨーグルト みかん缶 かき パナナ 砂糖		バナナケーキ	ココア 小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 牛乳 バター パナナ	
牛乳	牛乳		牛乳	牛乳		牛乳	牛乳		麦茶	麦茶		牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	
14			15			16	★ちゃんちゃん焼きクッキング★			17	★シークレットハンバーグの日★			18			
胚芽入りご飯	米 胚芽米		天津飯	米 卵 かにかま にんじん 黒きくらげ ねぎ しいたけ 鶏ガラスープ 砂糖 しょうゆ ごま油 片栗粉		胚芽入りご飯	米 胚芽米		食パン	食パン		胚芽入りご飯	米 胚芽米		チキンライス	米 鶏もも たまねぎ にんじん ビーマン 油 コンソメ 食塩 ケチャップ 卵 砂糖 食塩 油	
クープイリチー	豚肉 切り干しだいこん にんじん 刻み昆布 しょうゆ 砂糖 かつおだし汁		チンゲン菜の中華和え	チンゲンサイ ハム もやし ごま油 食塩 しょうゆ		さけのちゃんちゃん焼き	さけ 食塩 キャベツ にんじん しめじ えのき たまねぎ もやし ビーマン 油 みそ 砂糖 しょうゆ		ハンバーグ	牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ こしょう 食塩 パン粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖		豚肉とさつまいものみそ炒め	豚肉 さつまいも ビーマン にんじん ねぎ にんにく 油 赤みそ しょうゆ 砂糖		ブロッコリーのツナ和え	ブロッコリー コーン ツナ 食塩 マヨネーズ	
小松菜のサラダ	こまつな キャベツ ベーコン もやし しょうゆ 砂糖		みそ汁	生揚げ たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ		はるさめスープ	わかめ コーン はるさめ 水 鶏ガラスープ 食塩 片栗粉 ごま		パンプキンサラダ	かぼちゃ きゅうり ウィンナー 干しぶどう 食塩 こしょう マヨネーズ		柿の甘酢和え	キャベツ きゅうり かき 酢 油 砂糖 食塩 こしょう		スープ	キャベツ たまねぎ パセリ粉 水 コンソメ 食塩	
みそ汁	さつまいも たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ		オレンジ	オレンジ		りんご	りんご		コンソメスープ	たまねぎ はくさい ねぎ 水 コンソメ 食塩 片栗粉		すまし汁	豆腐 えのき ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 砂糖				
ココアプリン	ゼラチン ココア 砂糖 牛乳 水 生クリーム パナナ		ハムサンド	食パン ハム きゅうり マヨネーズ		スイートポテト	さつまいも 砂糖 無塩バター 牛乳		焼き豚チャーハン	米 焼き豚 にんじん たまねぎ ビーマン しょうゆ ごま油 鶏ガラスープ		ホットドッグ	ロールパン ウィンナー キャベツ 食塩 油 ケチャップ		ソーセージパイ	パイシート ウィンナー	
牛乳	牛乳		牛乳	牛乳		牛乳	牛乳		麦茶	麦茶		牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	
21			22			23			24			25			26		
胚芽入りご飯	米 胚芽米		炊き込みご飯	米 油揚げ にんじん しめじ えのき ひじき 水 しょうゆ 砂糖					根菜カレー	米 豚肉 たまねぎ じゃがいも にんじん かぼちゃ だいこん れんこん 油 カレールウ		胚芽入りご飯	米 胚芽米		そぼろ丼	米 鶏ひき肉 油 しょうが しょうゆ 砂糖 たまねぎ にんじん しいたけ	
チンジャオロース	豚肉 ビーマン 赤ビーマン だけのこ にんにく しょうが 鶏ガラスープ しょうゆ 砂糖 片栗粉		かれいの照り焼き	かれい 砂糖 しょうゆ かつお・昆布だし汁					白菜のナムル	はくさい きゅうり もやし ごま しょうゆ ごま油 食塩		さばの竜田揚げ	さば しょうが しょうゆ 片栗粉 油		みそ汁	なす たまねぎ 生揚げ ねぎ かつおだし汁 みそ	
切干大根の酢の物	切り干しだいこん にんじん きゅうり 砂糖 しょうゆ 酢		キャベツのマヨあえ	キャベツ にんじん ちくわ ごま マヨネーズ しょうゆ					チーズ	チーズ		かぼちゃの煮物	かぼちゃ しょうゆ 砂糖 鶏肉 片栗粉 かつおだし汁		オレンジ	オレンジ	
中華コーンスープ	クリームコーン しいたけ にんじん 卵 水 鶏ガラスープ 食塩 片栗粉 ねぎ		すまし汁	焼か たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩					オレンジ	オレンジ		豚汁	だいこん にんじん ごぼう チンゲンサイ 板こんにゃく 豚肉 かつおだし汁 みそ				
のりしおポテト	じゃがいも 食塩 あおのり 油		マロンホイップサンド	食パン マロンペースト 生クリーム					さつま芋チップ	さつまいも 油 食塩		黒糖蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 黒砂糖		チーズマフィン	ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 無塩バター チーズ	
牛乳	牛乳		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳		牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	
28			29			30											
あんかけうどん	干しうどん 鶏もも はくさい たまねぎ にんじん ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉		胚芽入りご飯	米 胚芽米		胚芽入りご飯	米 胚芽米										
れんこんごまマヨサラダ	れんこん にんじん こまつな コーン ツナ マヨネーズ しょうゆ すりごま		すき焼き煮	牛肉 はくさい 焼き豆腐 焼か しらすき ねぎ しょうゆ 砂糖 かつお・昆布だし汁		鮭のみそマヨ焼き	さけ みそ マヨネーズ										
りんご	りんご		さつまいものベーコン炒め	さつまいも ベーコン にんにく 食塩 こしょう		ほうれん草ときやべつのサラダ	ほうれんそう キャベツ もやし ハム しょうゆ 食塩 オリブ油										
			みそ汁	だいこん たまねぎ いら かつお・昆布だし汁 みそ		かき玉汁	たまねぎ 卵 ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩 砂糖 片栗粉										
鮭おにぎり	米 さけ 食塩		シュガートースト	食パン グラニュー糖 無塩バター		ポテトドーナツ	じゃがいも 無塩バター 砂糖 牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー 油										
麦茶	麦茶		牛乳	牛乳		牛乳	牛乳										

シークレットハンバーグ！

毎月、ハンバーグの日は、メニューにお知らせしていない野菜が入っています。9月は、『しいたけ』きのご類が苦手な子もよく食べてくれました。しいたけのうま味が入って美味しいです。10月は、『切り干し大根』でした。食物繊維、カリウムや、鉄分、カルシウムなどが含まれ、栄養満点のハンバーグ。ご家庭でも作ってみてください！

「れんこんとさつまいものさんびら」（4人分）

材料：れんこん 約200グラム にんじん 1本 さつまいも 小さめ1本 砂糖大さじ2 しょうゆ大さじ2

①れんこんは、皮をむき半月、うす切りにする。にんじんもれんこんと同じように切る。

②さつまいもは、れんこんより厚めの半月に切り、レンジで火を通しておく。

③フライパンにごま油を入れてれんこんとにんじんを炒める。しんなりしてきたら、砂糖、しょうゆを入れ味付けする。

④最後にさつまいもを入れ味がなじんだら、ごまを加える。