11月の献立

日付	曜日	朝おやつ	献立名	材料	おやつ
1	水	牛乳 果物	ごはん ホキの西京焼き 柿なます すまし汁 さつまいもスティック	米 ホキ 大根、かき、きゅうり、人参 豆腐、えのきたけ、ねぎ さつまいも	牛乳 鶏そぼろおにぎり 米、鶏ひき肉、青のり
2	木	牛乳 菓子	五目うどん キャベツのゆかりあえ かぼちゃの煮つけ	うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、しめじ、こんにゃく、ねぎ、だし汁 キャベツ、人参、ゆかり かぼちゃ	スキムミルク フルーツゼリー みかん、パイナップル、もも、粉寒天
4	土	牛乳 菓子	チャーハン 豆腐スープ 焼きポテト	米、卵、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、ピーマン 豆腐、玉ねぎ、人参、しめじ、えのきたけ、ねぎ じゃがいも、青のり	牛乳 菓子
6	月	牛乳 菓子	ごはん れんこん入りつくね 白菜の塩こんぶあえ 赤だし汁	米 鶏ひき肉、豆腐、れんこん、玉ねぎ、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉 白菜、人参、きゅうり、ちりめん、塩こんぶ 油揚げ、玉ねぎ、なめこ、あおさ	牛乳 小松菜パンケーキ 米粉、小松菜、豆乳
7	火	牛乳 ねりねり はったい粉	ごはん（3未）／パン（3上） もっちり高野豆腐とみそトマトソース ツナマヨサラダ りんごゼリー	米／コッペパン 高野豆腐、片栗粉、大豆、ウインナー、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、れんこん ツナ、キャベツ、きゅうり、人参 りんごジュース、りんご、粉寒天	牛乳 野沢菜おにぎり 米、のざわな漬け、ちりめん
8	水	牛乳 果物	ごはん 秋鮭の塩焼き 切干し大根の旨煮 つみれと冬瓜のみそ汁	米 さけ 切干大根、油揚げ、人参、いんげん 鶏ひき肉、片栗粉、みそ、白菜、とうがん、玉ねぎ、しめじ、ねぎ	牛乳 サクサクポテト じゃがいも、片栗粉、米粉
9	木	牛乳 菓子	ごはん 豚肉と卵のカレー炒め フライド里芋 きのこスープ	米 豚肉、卵、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン さといも 玉ねぎ、えのきたけ、しめじ、ねぎ	牛乳 アップルパイ パイ皮、りんご、バター
10	金	牛乳 ねりねり はったい粉	ごはん 鶏肉の中華風照り焼き ばんさんすう 中華風コーンスープ	米 鶏肉、オイスターソース ハム、春雨、人参、きゅうり クリームコーン、チンゲン菜、玉ねぎ、えのきたけ、片栗粉	スキムミルク バタークッキー 小麦粉、豆乳、バター
11	土	牛乳 菓子	ミートスパゲティ フレンチサラダ コンソメスープ	スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、トマト缶、ピーマン ハム、キャベツ、きゅうり、人参 玉ねぎ、キャベツ、人参、しめじ、パセリ	牛乳 菓子
13	月	牛乳 菓子	わかめごはん 関東煮 卵焼き 果物（りんご）	米、炊き込みわかめ、白ごま、ちりめん 豚肉、さつま揚げ、大根、里芋、人参、こんにゃく、枝豆、こんぶ 卵、人参、ねぎ りんご	スキムミルク 高野豆腐のフレンチトースト 卵、高野豆腐、牛乳
14	火	牛乳 ねりねり はったい粉	ごはん ミートボールのトマト煮込み コロコロサラダ フルーツヨーグルト	米 豚ひき肉、牛ひき肉、玉ねぎ、片栗粉、人参、なす、トマト缶 かぼちゃ、さつまいも、きゅうり、人参 もも、バナナ、りんご、ヨーグルト	スキムミルク チヂミ 小麦粉、豚ひき肉、にら、とうもろこし、人参
15	水	牛乳 果物	ごはん 油淋鶏 もやしと人参のナムル 中華スープ	米 鶏肉、片栗粉、白ねぎ、生姜 もやし、ほうれん草、人参、白ごま、しょうゆ チンゲン菜、玉ねぎ、えのきたけ、人参、干ししいたけ	牛乳 菓子 チーズ

和食の日

11月24日は和食文化の大切さや継承・保護を考える日として「和食の日」に制定されています。
こども園ではいつもの和献立の給食もかつお節・煮干し・昆布からだしをとっています。
今年度は11月24日が収穫祭のため、11月22日に和食の献立を提供します。
また、同日22日は「青森県りんごの日」や二十四節季の「小雪」にもあたるため、その日にちなんだ食材も使用しています！

浮田とちのみこども園　令和5年11月

日付	曜日	朝おやつ	献立名	材料	おやつ
16	木	牛乳 菓子	ごはん たらのおろしあんかけ 豚汁 さつまいもの甘煮	米 たら、片栗粉、大根 豚肉、かぶ、かぶの葉、ごぼう、人参、こんにゃく さつまいも	スキムミルク 黒糖きなこもち 片栗粉、きな粉
17	金	牛乳 ねりねり はったい粉	カレーライス エッグサラダ コンソメスープ ひとくちゼリー	米、豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、グリンピース 卵、ブロッコリー、キャベツ、人参 玉ねぎ、しめじ、トウミョウ ゼリー	牛乳 にゅうめん そうめん、玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ
18	土	牛乳 菓子	ビビンバ丼 わかめスープ 果物（オレンジ）	米、豚ひき肉、みそ、白ごま、もやし、人参、にら 玉ねぎ、人参、とうもろこし、しいたけ、わかめ オレンジ	牛乳 菓子
20	月	牛乳 菓子	ごはん マーボー大根 もやしの中華風あえ 焼きししゃも	米 豚ひき肉、厚揚げ、大根、玉ねぎ、人参、干ししいたけ、きくらげ、にら、生姜、 もやし、人参、小松菜 ししゃも	スキムミルク りんごの米粉蒸しパン 米粉、豆乳、りんご
21	火	牛乳 ねりねり はったい粉	ごはん 鶏肉のピザ風 マカロニサラダ 豆と野菜のスープ	米 鶏肉、ピーマン、玉ねぎ マカロニ、キャベツ、きゅうり、人参 玉ねぎ、白菜、大豆、枝豆	牛乳 さつまいもクッキー さつまいも、小麦粉、豆乳、 むらさきいもパウダー
22	水	牛乳 菓子	ごはん 赤魚の煮つけ ほうれん草の白あえ 冬野菜のみそ汁 果物（みかん）	米 あかうお、生姜 ほうれん草、人参、豆腐、ちくわ、ひじき 鶏肉、大根、人参、白菜、ほうれん草 みかん	牛乳 お好み焼き風いももち じゃがいも、片栗粉、豆乳
24	金	牛乳 ねりねり はったい粉	おにぎり 収穫鍋 のりしおチキン	米 豚肉、さつまいも、白菜、大根、玉ねぎ、しめじ、えのきたけ、人参、ねぎ 鶏肉、生姜、片栗粉	スキムミルク みかんゼリー オレンジジュース、みかん、粉寒天
25	土	牛乳 菓子	肉うどん 小松菜の塩昆布あえ バナナ	うどん、牛肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ 小松菜、人参、ちりめん、塩こんぶ バナナ	牛乳 菓子
27	月	牛乳 菓子	あんかけラーメン じゃがいものごまがらめ プリン	焼きそばめん、豚肉、白菜、玉ねぎ、チンゲン菜、きくらげ、人参、かまぼこ、うずらの卵、 じゃがいも、揚げ油、しょうゆ、三温糖、酢、ごま 牛乳、卵	牛乳 マシュマロコーンフレーク コーンフレーク、マシュマロ、バター
28	火	牛乳 菓子	梅しらすごはん 香味煮 白菜のツナあえ 果物（バナナ）	米、ちりめん、うめ干し、ゆかり 鶏肉、ちくわ、じゃがいも、人参、ごぼう、こんにゃく、枝豆、白ねぎ、生姜 白菜、きゅうり、人参、ツナ バナナ	スキムミルク 磯の香おにぎり 米、塩こんぶ、かつお節
29	水	牛乳 ねりねり はったい粉	ごはん 里芋コロッケ みかんドレッシングサラダ オニオンスープ	米 鶏ひき肉、里芋、じゃがいも、玉ねぎ、小麦粉、パン粉 キャベツ、きゅうり、人参、みかん果汁 ベーコン、玉ねぎ、パセリ粉	牛乳 きなこクリームサンド 食パン、バター、グラニュー糖、きな粉
30	木	牛乳 果物	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜のじゃこあえ ふのすまし汁	米 鶏肉、白ごま 小松菜、もやし、ちりめん、とうもろこし 麩、えのきたけ、玉ねぎ、人参、ねぎ	スキムミルク アメリカンドッグ ウインナー、ホットケーキ粉、牛乳

※行事・材料などの都合により内容が一部変更になることがあります。