



給食よていこんだて <11月> (鶴来第一幼稚園)



日付	こんだて名	スプーン コップ	ちからがでる きいろ	おおきくなる あか	げんきになる みどり	その他
1日 木曜日	自分でまきまき!!手巻きごはん 【カニカマ・玉子焼き・ウインナー・胡瓜】 ふかし芋 具だくさんみそ汁 オレンジ		さつまい	カニカマ、玉子焼き ウインナー、のり 豆腐、みそ	胡瓜 青菜、冬瓜、人参 しめじ、ねぎ、オレンジ	
2日 金曜日	麻婆豆腐 具だくさんの春雨スープ 揚げ餃子 パイナップル		油、片栗粉 春雨、ごま油、砂糖 餃子の皮	豚肉、豆腐、みそ 餃子の具	にんにく、生姜、玉葱 ねぎ、椎茸、グリーンピース、白菜 人参、木耳、パイナップル	みりん 塩、こしょう 中華味
5日 月曜日	三色丼 高野豆腐の含め煮 たっぷり豚汁 オレンジ		油、砂糖 里芋、ごま油	鶏肉、卵 高野豆腐 豚肉、みそ	小松菜、人参、絹さや 椎茸、大根、牛蒡、蒟蒻 ねぎ、オレンジ	みりん、塩
6日 火曜日	鶏の酢豚風 華風和え 中華スープ パナ豆乳プリン		油、砂糖、片栗粉 ごま油 メープルシロップ	鶏肉 若布 イナアガー、豆乳(バナナ味)	玉葱、人参、ピーマン、木耳 キャベツ、胡瓜、もやし 椎茸、貝割れ	酢 中華味
7日 水曜日	こだわり家族のこだわり卵使用!!千草焼き トマト 厚揚げと里芋の煮付け 具沢山のみそ汁 パイナップル		片栗粉 里芋、砂糖 油	こだわり卵、鶏肉 厚揚げ みそ、油揚げ	トマト、法蓮草、赤・黄パプリカ、玉葱、木耳 人参、こんにゃく、グリーンピース 大根、キャベツ、ねぎ、牛蒡、パイナップル	みりん
8日 木曜日	さわらの煮付け 白菜の玉子とじ さつまいと若布のみそ汁 黒豆入り米粉の蒸しパン		砂糖、油 米粉 さつまい	さわら 卵 若布、みそ、黒豆	生姜 白菜、玉葱、人参 椎茸	ベーキングパウダー
9日 金曜日	ポークシチュースパゲティ添え コーンサラダ リンゴ 食べる小魚		じゃが芋、油 ポークシチュールー スパゲティ	豚肉 小魚(ごま含む)	玉葱、人参 ブロッコリー、キャベツ 胡瓜、コーン、リンゴ	塩、こしょう 手作りドレッシング
12日 月曜日	鮭のコロコロ竜田揚げ トマト 切干大根の炒め煮 麩と玉葱のみそ汁 キャンディチーズ		片栗粉、油 砂糖 麩	鮭 油揚げ みそ、チーズ	生姜、トマト 切干大根、人参 インゲン、玉葱	みりん
13日 火曜日	肉豆腐 冬瓜の天ぷら じゃが芋と若布のみそ汁 リンゴ		ごま油、砂糖 小麦粉、油 じゃが芋	豚肉、豆腐 若布、みそ	白菜、玉ねぎ、人参 しめじ、糸こんにゃく 冬瓜、りんご	みりん
14日 水曜日	お弁当の日 					
15日 木曜日	白身魚の野菜あんかけ 南瓜の甘煮 花麩と貝割れのお吸い物 黒糖マフィン		砂糖 油、片栗粉 花麩、黒砂糖、ケーキミックス	白身魚	南瓜 もやし、椎茸、木耳、玉ねぎ 貝割れ	みりん
16日 金曜日	カレーうどん エビフライ インゲンのごまよごし パイナップル		うどん、カレールウ 片栗粉、小麦粉、パン粉 油、ごま、砂糖	鶏肉、かまぼこ エビ	玉葱、ねぎ、椎茸 インゲン、人参 パイナップル	みりん
19日 月曜日	おでんくなぞなぞ★おでんのぐざいがわかるかな? さごしの付け焼き キャベツと油揚げのみそ汁 リンゴ		油	うずら卵、ちくわ(乳・卵含まず) さごし 油揚げ、みそ	大根、こんにゃく キャベツ リンゴ	みりん
20日 火曜日	ピザ風トースト さつまいのミルクスープ しらすとカリフラワーのサラダ みかん		パン さつまい	ツナ缶、mixチーズ、牛乳 しらす干し	コーン、玉ねぎ ピーマン、カリフラワー、胡瓜 人参、みかん	ケチャップ 手作りドレッシング コンソメ
21日 水曜日	お弁当の日 					
22日 木曜日	照り焼きハンバーグ ポイルドブロッコリー れんこんの金平 里芋と若布のみそ汁 オレンジ		パン粉、油、砂糖、片栗粉 ごま油、ごま 里芋	牛肉、豚肉、鶏肉 若布、みそ	玉ねぎ、ブロッコリー 蓮根、人参、蒟蒻 インゲン、オレンジ	みりん
23日 金曜日	勤労感謝の日 					
26日 月曜日	とり団子と大根の照り煮 のり塩ポテト キャベツと若布のみそ汁 オレンジ		油 じゃが芋	とり団子 青のり粉 若布、みそ	大根、人参、椎茸 こんにゃく、インゲン キャベツ、オレンジ	みりん 塩
27日 火曜日	お野菜たっぷりみそラーメン 春巻 焼き芋 リンゴ		ラーメン、油 春巻の皮 さつまい	豚肉 春巻の具 みそ	もやし、キャベツ、玉葱 人参、木耳 リンゴ	みそラーメンスープの素 塩、こしょう
28日 水曜日	お弁当の日 					
29日 木曜日	さつまいの甘煮 ししゃもの米粉揚げ 豆腐のきのこあんかけ 南瓜と油揚げのみそ汁 柿		さつまい、砂糖、ししゃも、米粉、油 豆腐、豆プラス、えのき、しめじ、エリンギ、椎茸、玉葱、油、砂糖、みりん、片栗粉、ごま油 南瓜、油揚げ、みそ、柿			
30日 金曜日	カレーライス ウインナー コールスロー リンゴ		油 じゃが芋、カレールウ	豚肉 ウインナー	玉葱、人参 コーン、キャベツ、胡瓜 リンゴ	手作りドレッシング

※材料等の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願い致します。

19日のこたえ:うずらたまご、だいこん、こんにゃく、

※カレー・丼の日は大きめのお弁当箱にごはんを入れてください。ごはんが足りない日はお弁当箱もいりません。