

令和6年度 11月献立表 岡崎幼稚園					
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 ご飯	2 ご飯
				米40 納豆のかき揚げ 納豆15 ツナ7 さつま芋40 小麦粉4 醤油2 卵5 油 塩 片栗粉2 大根酢の物 大根50 人参5 きゅうり8 砂糖1.5 出し昆布 酢1 塩0.3 醤油1 非常用味噌汁 豆腐25	米40 肉じゃが 牛肉20 じゃが芋50 玉葱25 人参12 三度豆3 砂糖1 醤油2 油0.5 酒2 みりん2 味噌汁 油揚げ5 乾わかめ0.2 味噌4.5 煮干 出し昆布
				梨 きらずあげ（市販） （小麦） 牛乳 ※フルーン	クラッカー（市販） （小麦・乳） 牛乳 ※チーズ
4	5 ご飯	6 きのこスパゲティ	7（幼児弁当日） ご飯	8 ご飯	9 きんぴらごはん
休 園 日	米40 鯖の照り焼き 鯖50 砂糖1 醤油2 酒4 みりん4 うの花の炒り煮 おから13 人参5 干し椎茸1 青葱3 油揚げ5 こんにゃく10 酒0.5 砂糖1 醤油2 みりん1 非常用味噌汁 麩1（小麦）	スパゲティ（小麦）30 無添加ベーコン15 しめじ15 エリンギ15 えのき15 醤油3 油 塩 玉葱15 ごぼうサラダ ごぼう25 冷コーン8 ちりめんじゃこ2 きゅうり10 マヨドレ8 砂糖0.5 醤油0.5 ごま2 塩0.2 野菜スープ 玉葱15 人参10 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン	米40 野菜炒め 豚肉25 人参5 ピーマン5 玉葱20 もやし15 キャベツ20 醤油2 酒1 砂糖1 ごま油1 赤味噌1 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 手羽中の照り焼き 手羽中60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 白和え ほうれん草25 人参8 豆腐30 こんにゃく10 白味噌5 砂糖1 醤油1 みりん1 酒1 ごま2 味噌汁 大根15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 牛ミンチ7 豚ミンチ3 人参5 こんにゃく10 塩 絹さや2 生姜0.3 砂糖0.5 酒2 出し昆布 醤油2 油1 じゃが芋とツナの 炊き合わせ じゃが芋50 三度豆3 玉葱20 ツナ8 砂糖0.5 醤油2 酒2 塩0.1 みりん0.8 味噌汁 キャベツ15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布
	みかんゼリー みかんジュース 砂糖 みかん缶 アガー カリカリトースト （小麦・乳） 牛乳 ※チーズ	わかめおにぎり 米 乾わかめ 塩 チーズ ※牛乳	大文字クッキー 小麦粉 砂糖 牛乳 バター BP チョコペン 牛乳 ※フルーン	焼き芋 さつま芋 牛乳 ※みかん	鮭おにぎり 米 鮭フレーク チーズ ※牛乳
11 ご飯	12（誕生日会） ハンバーガー	13 さつま芋ご飯	14 ご飯	15 ご飯	16 きつね丼
米40 五目豆腐 豆腐60 豚肉15 玉葱25 人参10 絹さや2 干椎茸1 油0.3 酒2 醤油2 砂糖1 塩0.2 片栗粉1.2 生姜 たたきごぼう ごぼう30 ごま2 砂糖1 醤油1.5 酢1.2 塩 味噌汁 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	バーガー用パン（小麦・乳） 牛ミンチ30 豚ミンチ20 玉葱30 ケチャップ3 レタス8 塩0.3 パン粉3 牛乳5 ゆでフロッキー フロッキー20 塩 フライドポテト じゃが芋40 塩0.3 油 野菜スープ キャベツ15 人参5 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン みかん	米35 さつま芋25 もち米8 塩0.3 出し昆布 納豆和え ほうれん草30 もやし30 納豆8 砂糖0.8 醤油3 とん汁 豚肉15 人参10 油揚げ5 ごぼう8 白菜10 こんにゃく5 大根15 大根葉5 味噌7 煮干 出し昆布	米40 鶏ささみフライ 鶏ささみ45 卵5 小麦粉1 塩0.3 油8 牛乳3 パン粉3 ソース3 ケチャップ3 レタスとツナのごま酢あえ レタス20 もやし30 ツナ5 ごま2 醤油2 わかめ0.5 砂糖1 酢2 非常用味噌汁 麩（小麦）1	米40 鮭の磯辺焼き 生鮭50 酒4 みりん4 醤油2 砂糖1 青のり0.2 ひじきと大豆の煮物 ひじき2 人参8 大豆3 油揚げ5 三度豆3 砂糖1 醤油2 みりん1 出し昆布 酒1 煮干 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 油揚げ15 青葱3 玉葱10 砂糖1 片栗粉1 鶏ミンチ15 のり0.5 酒1 醤油3 みりん2 ごぼうの土佐煮 ごぼう30 砂糖0.8 油 人参10 花かつを1 醤油2 みりん1 酒0.2 味噌汁 さつま芋25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布
かぼちゃボール かぼちゃ 砂糖 コーンフレーク 牛乳 ※おせんべい	枝豆おにぎり 米 枝豆 塩 炒り小魚 ※牛乳	豆乳もち 豆乳 砂糖 片栗粉 黄粉 牛乳 ※バナナ	りんご きらずあげ（市販） （小麦） 牛乳 ※レースン	ミルクパン（市販） （小麦・卵・乳） フルーン 牛乳 ※チーズ	かつおおにぎり 米 花かつお 醤油 みりん チーズ ※牛乳

月曜日 18	火曜日 19	水曜日 20	木曜日 21	金曜日 22	土曜日 23
鶏ごぼうご飯 米40 鶏肉15 ごぼう5 干し椎茸1 人参5 油揚げ5 絹さや2 醤油2 出し昆布 みりん2 酒1 里芋といかの煮付 里芋50 いか15 砂糖1 いんげん3 醤油2 みりん1 酒3 里芋と豚肉の煮付 (てんとう・あり) 里芋50 豚肉10 砂糖1 いんげん3 醤油2 みりん1 酒3 清汁 麩(小麦)1 三つ葉3 出し昆布 醤油0.5 塩0.4 花かつお さつま芋のコーンカップ さつま芋 砂糖 バター 牛乳 コーンカップ(小麦・大豆) 牛乳 ※みかん	鶏のマーマレード焼き 鶏肉60 みりん4 酒4 醤油2 マーマレード9 シルバーサラダ キャベツ20 ツナ7 人参5 春雨5 マヨドレ5 きゅうり8 塩0.3 醤油1 わかめと玉葱のスープ 乾わかめ0.2 玉葱15 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン チーズスティック 強力粉 粉チーズ 砂糖 塩 バター ドライイースト 牛乳 ※バナナ	きのこのクリームシチュー 豚肉20 しめじ10 玉葱25 マッシュルーム8 人参10 エリンギ10 ほうれん草10 えのき10 米粉3 バター2.5 牛乳80 塩0.3 フロッコリーのごま和え フロッコリー30 人参5 カリフラワー30 醤油2 砂糖1 ごま2 ヨーグルト (市販) おせんべい (市販) 牛乳 ※牛乳	納豆のかき揚げ 納豆15 ツナ7 さつま芋40 小麦粉4 醤油2 卵5 油 塩 片栗粉2 大根酢の物 大根50 人参5 きゅうり8 砂糖1.5 出し昆布 酢1 塩0.3 醤油1 非常用味噌汁 豆腐25 スコーン 小麦粉 BP 砂糖 バター チーズ 牛乳 ※おせんべい	やしそば 中華麺(小麦)30 豚肉15 玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5 キャベツ20 青のり0.1 花かつお たたきごぼう ごぼう30 ごま2 砂糖1 醤油2 酢2 塩 ごま油1 味噌汁 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布 五平餅 米 もち米 はちみつ 味噌 炒り小魚 ※チーズ	休園日
25	26	27	28	29	30
大根葉ご飯 米40 大根葉1 みりん1 醤油1 花かつお1 牛肉と根菜の含め煮 牛肉20 大根50 人参20 こんにゃく15 ごぼう20 絹さや2 酒2 醤油3 砂糖1 みりん2 油0.3 とろろ汁 とろろ芋15 ほうれん草10 卵15 醤油0.5 塩0.4 ちりめんじゃこ2 出し昆布 煮干 りんごゼリー りんごジュース 砂糖 りんご アガー カリカリトースト (小麦・乳) 牛乳 ※みかん	鯖のカレー揚げ 鯖50 醤油2 みりん4 カレー粉0.3 酒4 油 塩0.1 片栗粉2 ごま酢和え もやし50 豆苗10 塩 人参5 ごま2 酢1.5 砂糖1 醤油2 味噌汁 かぼち25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布 厚揚げのお好み焼き風 厚揚げ 花かつお 青のり ソース 牛乳 ※チーズ	ひじきの千草焼 ひじき0.5 鶏ミンチ10 油0.5 卵30 玉葱20 砂糖0.3 ほうれん草5 醤油1 塩 キャベツの土佐和え キャベツ50 人参5 きゅうり8 花かつお1 砂糖1 醤油2 非常用味噌汁 豆腐25 じゃが芋のボンデケーキ じゃが芋 片栗粉 米粉 バター 砂糖 BP 牛乳 ミックスチーズ 牛乳 ※おせんべい	豚肉のしょうが炒め 豚肉35 玉葱45 生姜0.5 砂糖1 みりん2 醤油2 酒2 ピーマンのナムル ピーマン20 人参10 カラーピーマン20 醤油1 砂糖1 ごま2 ごま油1 味噌汁 じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布 豆乳もち 豆乳 砂糖 片栗粉 黄粉 牛乳 ※レーズン	しめじごはん 米40 しめじ15 油揚げ5 三つ葉3 酒1 醤油1.5 塩0.1 出し昆布 厚揚げのそぼろ煮 厚揚げ40 鶏ミンチ10 人参20 玉葱20 三度豆3 砂糖1 醤油1.5 酒1 みりん1 片栗粉1 清汁 麩(小麦)1 三つ葉3 塩0.4 醤油0.5 出し昆布 花かつお おからドーナツ (市販) (小麦・卵・乳) フルーン 牛乳 ※バナナ	野菜炒め 豚肉30 人参5 ピーマン5 玉葱20 もやし15 キャベツ20 醤油2 酒1 砂糖1 ごま油1 赤味噌1 味噌汁 大根15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布 蒸し芋 牛乳 ※チーズ
朝晩は涼しくなってきましたね。店頭に秋の食材（梨・柿・さんま・さつま芋など）が出回り、食欲の秋を感じます。先月、新たに「厚揚げのお好み焼き風」を献立に取り入れ、好評だったので作り方を紹介します。 ○材料（2人分） ・厚揚げ(昔ながらの固いもの) 1丁・お好み焼きソース・かつお節・青のり 各適量 ○作り方 1. 厚揚げを三角に切り、フライパンに両面弱火で約3分焼きます。 2. お皿にのせて、皮面にお好み焼きソース・かつお節 青のりをのせると出来上がりです。 ※オーブントースターにアルミホイルほ引き、同じ時間両面焼いても可 ※厚揚げの油抜きが必要な場合は、沸騰したお湯にさっと入れ湯がきます。 厚揚げには、カルシウム・鉄・マグネシウム・ビタミンBが豊富です。強い骨や歯を作り、高血圧や糖尿病の予防・疲労回復や免疫力を高めるなどの効果があります。皮面をカリカリに焼くと噛み応えもあり、子ども達のおごの成長にぴったりの食材です。ソースの香りが食欲をそそります。ぜひお家でも作ってみてくださいね。					
			※印は乳児の朝のおやつです。 材料横の数字は、幼児1人分の分量です。 (乳児は4/5(80%)になります。) ※園では卵・乳を含まないパン粉を使用しています。		



