

倉治こども園 きゅうしよくだより (令和5年11月)

日	メニュー	主な食材	10時間食 乳児のみ	3時間食
1 水	御飯 牛肉の甘辛煮 ブロッコリーのポンド和え すまし汁	米 牛肉 玉葱 人参 ごぼう 砂糖 醤油 みりん キヌサヤ ブロッコリー 人参 えのき ポン酢 砂糖 大根 ワカメ だし汁 醤油	牛乳 ばりんこ	お茶 ★にゅうめん そうめん 人参 青葱 干椎茸 きざみあげ だし汁 醤油 みりん
2 木	さつまいも御飯 豚肉のソテー 小松菜ともやしの和え物 味噌汁	米 さつまいも 塩 黒胡麻 豚肉 玉葱 赤ピーマン ピーマン サラダ油 塩 胡椒 砂糖 醤油 コンソメ 小松菜 もやし 人参 醤油 砂糖 白菜 豆腐 だし汁 味噌	牛乳 食べる 煮干し	牛乳 ★栗の抹茶パウンドケーキ ホットケーキミックス マーガリン 砂糖 卵 抹茶 ゆで栗
3 金	文化の日			
4 土	ミートスパゲティ コンソメスープ	スパゲティ 合ミンチ 玉葱 人参 コンソメ ケチャップ トンカツソース 砂糖 サラダ油 人参 キャベツ コンソメ 醤油		牛乳 動物園ゼリー ばりんこ
6 月	御飯 豚肉のオイスターソースめ 白菜の胡麻和え すまし汁	米 豚肉 チンゲンサイ 玉葱 人参 胡麻油 料理酒 オイスターソース 醤油 白菜 人参 砂糖 醤油 白胡麻 切り麩 三つ葉 だし汁 醤油	牛乳 ぼたぼた 焼き	牛乳 ★バイン寒天 バイン缶 粉寒天 砂糖
7 火	御飯 サワラの照り焼き 胡瓜の胡麻ドレ和え 味噌汁	米 サワラ 料理酒 醤油 砂糖 みりん 胡瓜 人参 コーン 胡麻ドレッシング さつまいも 青葱 だし汁 味噌	牛乳 とろべー	牛乳 動物園ゼリー ばりんこ
8 水	御飯 鶏肉と野菜の炒め物 高野豆腐の含め煮 すまし汁	米 鶏肉 土生姜 玉葱 キャベツ 人参 サラダ油 胡麻油 砂糖 醤油 高野豆腐 人参 砂糖 醤油 だし汁 里芋 玉葱 だし汁 醤油	牛乳 ふわっと えび味	牛乳 ★ココアサブレ マーガリン 砂糖 小麦粉 スキムミルク ココア
9 木	菜めし やきそば チキンナゲット・ポテト グラタン・ウインナー ブロッコリーのマヨサラダ デザート	米 菜めし 焼きそば キャベツ 人参 チキンナゲット 星型ポテト 油 マカロニグラタン あらびきウインナー ブロッコリー 人参 コーン 塩 胡椒 エッグケアマヨネーズ 動物園ゼリー	牛乳 食べる 煮干し	牛乳 ★ポップコーン ポップコーンの素 塩 サラダ油
10 金	ゆかり御飯 豚肉の甘辛焼き じゃがいもの煮物 すまし汁	米 ゆかり 豚肉 土生姜 玉葱 ピーマン 醤油 サラダ油 砂糖 みりん じゃがいも 砂糖 醤油 キヌサヤ だし汁 人参 切り麩 だし汁 醤油	牛乳 とろべー	牛乳 ★マロン蒸しパン ホットケーキミックス 牛乳 砂糖 サラダ油 ゆで栗
11 土	ワカメうどん フルーツ	うどん 鶏肉 ワカメ 玉葱 人参 青葱 醤油 みりん だし汁 黄桃缶		牛乳 動物園ゼリー ばりんこ
13 月	御飯 ポークソテー ごぼうサラダ 味噌汁	米 豚肉 塩 胡椒 玉葱 本しめじ 人参 サラダ油 醤油 料理酒 みりん ササガキ 醤油 人参 エッグケアマヨネーズ キャベツ えのき だし汁 味噌	牛乳 ふわっと えび味	牛乳 ★麩のラスク(黒糖) 切り麩 マーガリン 粉黒砂糖 グラニュー糖
14 火	ミックスピラフ 鶏肉の竜田揚げ さつまいものココロサラダ コンソメスープ	米 MV サラダ油 塩 胡椒 コンソメ 鶏肉 土生姜 醤油 料理酒 片栗粉 油 さつまいも 人参 胡瓜 塩 胡椒 エッグケアマヨネーズ あらびきウインナー 大根 コンソメ 醤油 粉パセリ	牛乳 とろべー	牛乳 ★お誕生日ケーキ ホットケーキミックス マーガリン 牛乳 ホイップクリーム 黄桃缶
15 水	御飯 血うどん 中華スープ フルーツ	米 フライ麺 玉葱 人参 キャベツ 豚肉 ムキエビ 土生姜 中華スープペースト 塩 砂糖 みりん 片栗粉 ニラ 玉葱 中華スープペースト 醤油 ミカン缶	牛乳 ばりんこ	牛乳 ★小倉トースト 食パン 小倉小豆缶 マーガリン

日	メニュー	主な食材	10時間食 乳児のみ	3時間食
16 木	御飯 鶏肉のハーベキューソース ほうれん草の胡麻和え すまし汁	米 鶏肉 ケチャップ ウスターソース トンカツソース 砂糖 サラダ油 ほうれん草の胡麻和え 豆腐 三つ葉 だし汁 醤油	牛乳 ぼたぼた 焼き	牛乳 ★レモンケーキ 小麦粉 卵 砂糖 マーガリン レモン果汁 BP
17 金	御飯 サケのちゃんちゃん焼き 味噌汁	米 サケ 玉葱 人参 キャベツ 塩 味噌 砂糖 みりん 料理酒 醤油 胡瓜 人参 梅肉 醤油 砂糖 本しめじ きざみあげ だし汁 味噌	牛乳 食べる 煮干し	牛乳 ★ちんすこう 小麦粉 砂糖 塩 サラダ油
18 土	コンソメスープ	スパゲティ サラダ油 玉葱 マッシュルーム缶 あらびきウインナー ダイストマト缶 ケチャップ 塩 料理酒 醤油 大根 青葱 コンソメ 醤油		牛乳 動物園ゼリー ばりんこ
20 月	御飯 鶏肉の南部焼き 南瓜の甘煮 すまし汁	米 鶏肉 塩 胡椒 黒胡麻 白胡麻 みりん 醤油 サラダ油 南瓜 キヌサヤ 砂糖 醤油 だし汁 平ゆば 三つ葉 醤油 だし汁	牛乳 ふわっと えび味	牛乳 ★マラーカオ 小麦粉 BP 卵 サラダ油 牛乳 醤油 砂糖 黒胡麻
21 火	御飯 牛肉コロッケ 小松菜の煮浸し 味噌汁	米 牛肉コロッケ 油 トンカツソース 小松菜 人参 えのき だし汁かつお 砂糖 醤油 きざみあげ もやし 青葱 だし汁 味噌	牛乳 ぼたぼた 焼き	牛乳 ★おさつバター さつまいも 無塩バター 塩
22 水	茄子のミートスパゲティ キャベツのフレンチサラダ コンソメスープ	ロールパン スパゲティ 茄子 合ミンチ 玉葱 ケチャップ GP サラダ油 ケチャップ 砂糖 ウスターソース 醤油 塩 胡椒 キャベツ 人参 胡瓜 ノンオイルフレンチクリーミー 砂糖 干椎茸 玉葱 コンソメ 醤油 粉パセリ	牛乳 とろべー	お茶 ★ワカメおやき 米 炊き込みわかめ
23 木	勤労感謝の日			
24 金	御飯 豚肉のマヨネーズ炒め 切干大根煮 味噌汁	米 豚肉 塩 胡椒 玉葱 ピーマン 赤ピーマン エッグケアマヨネーズ 醤油 砂糖 切干大根 人参 GP サラダ油 だし汁 醤油 砂糖 じゃがいも 人参 だし汁 味噌	牛乳 食べる 煮干し	牛乳 ★コンソメポテトスナック フレンチポテト 油 コンソメ
25 土	チャンポン フルーツ	細中華 豚肉 玉葱 キャベツ 人参 コーン 醤油 砂糖 サラダ油 片栗粉 中華スープペースト ミカン缶		牛乳 動物園ゼリー ばりんこ
27 月	御飯 白身魚のコーンフ레이크焼き ほうれん草のお浸し 味噌汁	米 ホキ 料理酒 塩 胡椒 小麦粉 コーンフ레이크 サラダ油 ウスターソース ケチャップ ほうれん草 人参 醤油 砂糖 だし汁 切り麩 玉葱 だし汁 味噌	牛乳 ぼたぼた 焼き	牛乳 ★いちごジャムクッキー 小麦粉 BP 卵 マーガリン いちごジャム 砂糖
28 火	カレーライス ブロッコリーのゆかり和え フルーツ	米 豚肉 玉葱 じゃがいも 人参 GP カレールウ 無塩バター ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒 ブロッコリー 人参 もやし 砂糖 醤油 ゆかり オレンジ	牛乳 とろべー	牛乳 ★マカロニあべかわ ツイストマカロニ きな粉 砂糖 塩
29 水	御飯 厚揚げの野菜あんかけ 春雨の中華和え 中華スープ	米 絹厚揚げ 白菜 玉葱 人参 生椎茸 中華スープペースト 砂糖 醤油 片栗粉 春雨 胡瓜 人参 醤油 砂糖 胡麻油 えのき ニラ 中華スープペースト 醤油	牛乳 ばりんこ	牛乳 ★セサミスコーン ホットケーキミックス 黒胡麻 マーガリン 砂糖 牛乳
30 木	御飯 鶏肉のマーメレード焼き 大根サラダ コンソメスープ	米 鶏肉 マーメレード 醤油 塩 胡椒 大根 人参 コーン ノンオイル和風ドレッシング あらびきウインナー 玉葱 コンソメ 醤油 粉パセリ	牛乳 食べる 煮干し	お茶 ヨーグルト ぼたぼた焼き

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
1,2歳児	635	23.2	21.8	285	2.4
3歳以上児	576	21.1	19.2	223	2.2

※この値は一月月の平均値です。

※ GP → グリンピース MV → ミックスベジタブル BP → ベーキングパウダー ★手作りおやつ になります。
 ※ 国産のお米を使用しております。
 ※ だし汁は、だし昆布、だしかつおを使用しています。
 ※ エッグケアマヨネーズは卵不使用のマヨネーズです。