



令和3年度

11月

ひよこ組

曜日	月	火	水	木	金	土
	1・15・29	2・16・30	17	4・18	5・19	6・20
昼食	さつま芋と豚肉の揚げ煮 土佐和え すまし汁	鶏肉のカレー照り焼き ブロッコリーサラダ みそ汁	白身魚のクリームコーン焼き ベイクドポテト スープ	スパゲティきのこ和風ソース コーンサラダ	ハヤシライス パイナップル和え オレンジゼリー	ひじきごはん 野菜のみそ煮 すまし汁
おやつ	柿 牛乳 メープルパン	せんべい 牛乳 ういろ	バナナ 牛乳 チキンナゲット	かんぱん 牛乳 スイートトースト	柿 牛乳 せんべい	せんべい 牛乳 ハーベスト
	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名
	g	g	g	g	g	g
	35	35	35	40	48	40
	40-32	鶏肉	ホキ・塩	スパゲティ	米	米
	3.2-0.8	にんにく	小麦粉・油	バター	含ひき肉	かぼちゃ
	3.2-3.4	カレー粉	クリームコーン	豚肉	玉ねぎ	ひじき
	1.2-2.4	小麦粉	マヨネーズ	人参	じゃが芋	人参・油
	6.4	しょうゆ	パセリ	わかめ	グリーンピース	ざらめ
		みりん		しめじ	ハヤシルウ	しょうゆ
				えのき	油	
	28-8	きゅうり	じゃが芋	片栗粉		豚肉・里芋
	4-0.4	ブロッコリー		ざらめ		人参・大根
	1.0-0.7	きゅうり	きゅうり	しょうゆ・油	パン缶	玉ねぎ・ごぼう
		きゅうり・人参	玉ねぎ	風布・かつおだし	きゅうり	板こんにやく
	6.4-12	野菜・油	わかめ	コーン		みそ・ざらめ
	2.4-0.8	さとう・塩	コンソメ	きゅうり	オレンジジュース	しょうゆ・油
	0.10-120	かぶ	牛乳	人参・酢	さとう	風布・かつおだし
		油揚げ		油・しょうゆ	アガー	
	80	わかめ・みそ	鶏むき肉	牛乳	牛乳	鮭
		かつおだし	木綿豆腐			わかめ
	12.5-2.7		スクミミルク	食パン・さつま芋	せんべい	ねぎ・塩
	2.4-0.2		スクミミルク	バター・さとう		しょうゆ
	1.4-1.4	牛乳	マヨネーズ	生クリーム		風布・かつおだし
	0.4		塩・片栗粉	レーズン・卵		
	3.2	小麦粉	小麦粉・油			牛乳
	4.4-0.7	さとう	トマトケチャップ			ハーベスト

曜日	月	火	水	木	金	土
	8・22	9	10・24	11・25	12・26	13・27
昼食	からあげ 野菜の甘酢和え みそ汁	豆腐ハンバーグ さつま芋とひじきのサラダ みそ汁	ピラフ ミートグラタン フレンチサラダ・スープ	西京焼き いんげんのごま和え すまし汁	パン カレーシチュー きゅうりのレモンドレッシング	焼きそば スープ
おやつ	せんべい 牛乳 クラッカーサンド	かんぱん 牛乳 柿	バナナ 牛乳 じゃがりこ	せんべい 牛乳 フライドおさつ	柿 牛乳 フルーツ杏仁	かんぱん 牛乳 ビスコ
	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名
	g	g	g	g	g	g
	35	35	35	36	36	36
	36-7	木綿豆腐	米・ウインナー	米	強力粉・卵	中華麺
	0.4	豚ひき肉	玉ねぎ・人参	糖	マーガリン	豚肉
	0.8	玉ねぎ	コーン・グリーンピース	みそ	塩・さとう	ちくわ
	1.6-0.4	パン粉・塩	バター・コンソメ	みりん	スクミミルク	きゅうり
	8	トマトケチャップ		酒		人参
	2.4	ウスターソース	マカロニ		豚肉	玉ねぎ
	0.1-3.2	ざらめ	じゃが芋	いんげん	玉ねぎ	中濃ソース
		しょうゆ	パン粉	人参	じゃが芋	花かつお
	40-8	白滝・水菜	粉チーズ・玉ねぎ	ごま	人参・油	油
	8	きゅうり	合ひき肉・油	さとう	カレールウ	
	4-2.4	人参・酢	トマトケチャップ	しょうゆ	牛乳	じゃが芋
	2.4	しょうゆ		糖	スクミミルク	玉ねぎ
	1.2	さとう	きゅうり・りんご	かまぼこ	ブロッコリー	わかめ
			酢・油	ねぎ		鶏がら
	24-18	かぼちゃ・玉ねぎ	さとう・塩	塩	きゅうり・きゅうり	
	0.24-0.6	わかめ・みそ	豆腐・卵	しょうゆ	人参・レモン	2.4-2.4
	100	かつおだし	ねぎ・わかめ	風布・かつおだし	さとう・しょうゆ	1.2-1.2
			コンソメ	牛乳	牛乳	80
	80	牛乳	牛乳		牛乳・寒天	24-0.2
				さつま芋	さとう・みかん缶	3.2-12
	19	柿	じゃがりこ	油・塩	パン缶・もも缶	12-12
	8				バナナ・さとう	12-4

11月23日は勤労感謝【秋の収穫祭】の日

11月23日は勤労感謝の日(働いている人に感謝の気持ちを伝える日)として知られていますが、もともとは「新嘗祭(にいなめさい)」といって、秋の爽りに感謝するお祭りの日でした。

今も、農家の方が育てた食材があり、その食材を運ぶ人や調理する人がいて、食べ物を買い、お金をおうちの方が稼いでくれて初めて、おいしいごはんが食べられます。

爽りにも勤労にも感謝し、毎日の食事を大切にいたしましょう。

鶏肉のカレー照り焼き(4人分)

材料: 鶏肉-220g にんにくチューブ-2cm
カレー粉-小さじ1/3 小麦粉-大さじ1
しょうゆ-小さじ1.5 みりん-1.5 油-少々

作り方: ①ボールに、ひと口大に切った鶏肉、おろしにんにくを入れてよく混ぜ合わせる。
②小麦粉とカレー粉をよく混ぜ合わせた粉を①にまがす。
③フライパンに油を熱し、②を両面に焼き色がつくまで焼く。
④③にしょうゆ・みりんを入れ、煮詰めて完成。