



こんだて

令和3年度 11月

ひばり組

| 曜 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|-----------------------------|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| 日 | 1・15・29 | 2・16・30 | 17 | 4・18 | 5・19 | 6・20 |
| 屋 | 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 | ひじきごぼん 野菜のみそ煮 すまし汁 |
| お | 牛乳 メープルパン | 牛乳 ういろう | 牛乳 チキンナゲット | 牛乳 スイートトースト | 牛乳 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 |
| | 米 35 | 米 35 | 米 35 | スパゲティ 40 | 米 48 | 米 40 |
| | さつま芋・豚肉 40・32 | 鶏肉 46 | ホキ・塩 40・0.2 | バター 2 | 合ひき肉 28 | かぼちゃ 18 |
| | 片栗粉・酢 3.2・0.8 | にんにく 0.2 | 小麦粉・油 2.4・0.4 | 豚肉 24 | 玉ねぎ 64 | ひじき 0.5 |
| | しょうゆ・酒 1.2・2.4 | カレー粉 0.2 | クリームコーン 6.4 | 人参 4 | 人参 8 | 人参・油 3.2・2 |
| | さとう・油 1.2・2.4 | 小麦粉 2.4 | マヨネーズ 2.4 | わかめ 0.24 | じゃが芋 24 | ざらめ 1.8 |
| | 昆布・かつおだし 6.4 | しょうゆ 2.4 | パセリ 0.24 | しめじ 12 | グリーンピース 2.4 | しょうゆ 2 |
| | | みりん 2.4 | | えのき 12 | ハヤシルウ 14 | |
| | きゃべつ・小松菜 28・8 | ブロッコリー 16 | じゃが芋 40 | 片栗粉 1.8 | 油 0.4 | 豚肉・里芋 28・32 |
| | 人参・花かつお 4・0.4 | きゅうり 4 | きゃべつ 24 | ざらめ 2 | パイナップル 12 | 人参・大根 8・28 |
| | しょうゆ・昆布だし 1.6・0.7 | きゃべつ・人参 16・4 | 玉ねぎ 18 | しょうゆ・油 8・0.8 | きゅうり 24 | 玉ねぎ 24 |
| | | 酢・油 2.4・1.2 | わかめ 0.24 | コーン 8 | オレンジジュース 48 | ごぼう 10 |
| | はんぺん・えのき 8.4・12 | さとう・塩 0.8・0.1 | コンソメ 1.5 | きゃべつ 24 | さとう 2.4 | 板こんにゃく 8 |
| | ねぎ・しょうゆ 2.4・0.8 | かぶ 28 | 煮干 8 | きゅうり 8 | アガー 0.8 | みそ 6 |
| | 塩・昆布・かつおだし 0.16・120 | 油揚げ 8 | 牛乳 80 | 人参 4 | 牛乳 80 | ざらめ 2 |
| | | わかめ・みそ 0.24・5 | | しょうゆ 2.4・1.2 | せんべい 80 | しょうゆ・油 0.8・0.4 |
| | 煮干 8 | かつおだし 100 | 鶏むき肉 32 | 牛乳 80 | | 昆布・かつおだし 32 |
| | 強力粉・小麦粉 12.5・2.7 | 煮干 8 | 木綿豆腐 16 | | | 巻 3.2 |
| | グラニュー糖・塩 2.4・0.2 | 牛乳 80 | スキムミルク 1.6 | 食パン 12 | | わかめ 0.24 |
| | 卵・マーガリン 1.4・1.4 | 小麦粉 8 | マヨネーズ 0.8 | さつま芋 24 | | ねぎ・塩 2.4・0.18 |
| | スキムミルク 0.4 | 小麥粉 8 | 塩・片栗粉 0.1・4.8 | さとう 2.4・2.4 | | しょうゆ 0.8 |
| | メープルシロップ 3.2 | さとう 8 | 小麦粉・油 5.6・2.4 | バター・さとう 4 | | 昆布・かつおだし 120 |
| | 牛乳・バター 4.4・0.7 | | トマトケチャップ 2.4 | 生クリーム 1.8・2 | | 牛乳 80 |

| 曜 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|------------------------|--------------------------------|-------------------------------|---------------------------|----------------------------------|-------------|
| 日 | 8・22 | 9 | 10・24 | 11・25 | 12・26 | 13・27 |
| 屋 | 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 きゃべつのももレモンレンジング | 焼きそば スープ |
| お | 牛乳 クラッカーサンド | 牛乳 柿 | 牛乳 じゃがりこ | 牛乳 フライドおさつ | 牛乳 フルーツ杏仁 | 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 |
| | 米 35 | 米 36 | 米・ウインナー 36・5.8 | 米 35 | 強力粉・卵 28・3.4 | 中華麺 80 |
| | 鶏肉・人参 36・7 | 木綿豆腐 32 | 玉ねぎ・人参 12・8 | 餅 40 | マーガリン 2.8 | 豚肉 20 |
| | 干しいたけ 0.4 | 豚ひき肉 24 | コーン・グリーンピース 8.4・2.4 | みそ 4.8 | 塩・さとう 0.4・1.8 | ちくわ 8 |
| | しょうが 0.8 | 玉ねぎ 12 | バター・コンソメ 0.7・0.4 | みりん 2.4 | スキムミルク 0.8 | きゃべつ 3.2 |
| | ごま・卵 1.6・0.4 | パン粉・塩 5.6・0.1 | マカロニ 6.4 | 酒 2.4 | 豚肉 24 | 人参 8 |
| | 片栗粉 8 | トマトケチャップ 2.4 | じゃが芋 20 | いんげん 24 | 玉ねぎ 24 | 玉ねぎ 8 |
| | しょうゆ 2.4 | ウスターソース 2.4 | パン粉 1.2 | 人参 4 | じゃが芋 32 | 中濃ソース 16 |
| | 青のり・油 0.1・3.2 | ざらめ 0.4 | 粉チーズ 2.4 | ごま 2.4 | 人参・油 8・0.4 | 花かつお 0.1 |
| | | しょうゆ 0.4 | 玉ねぎ 5 | さとう 0.8 | カレーウ 8 | 油 2.4 |
| | 白菜・水菜 40・8 | さつま芋・ひじき 32・1.6 | 合ひき肉 20 | 牛乳 40 | 牛乳 40 | じゃが芋 24 |
| | きゅうり 8 | かにかまぼこ 6.6 | トマトケチャップ 10 | スキムミルク 2.4 | ブロッコリー 8 | 玉ねぎ 16 |
| | 人参・酢 4・2.4 | きゅうり・りんご 4 | 油 0.4 | プロックリー 8 | | わかめ 0.24 |
| | しょうゆ 2.4 | みりん・しょうゆ 1.8・1.6 | きゃべつ 24 | きゃべつ 32 | | 鶏ガラ 1.2 |
| | さとう 1.2 | マヨネーズ 5.6 | きゅうり・りんご 8・8 | きゅうり 8 | | 牛乳 80 |
| | かぼちゃ・玉ねぎ 24・16 | きゃべつ・人参 24・6.4 | 酢・油 2.4・1.2 | しょうゆ 1.6 | 人参・レモン 2.4・2.4 | |
| | わかめ・みそ 0.24・5 | わかめ・みそ 0.24・5 | さとう・塩 0.4・0.1 | 昆布・かつおだし 120 | さとう 1.2 | ビスコ 80 |
| | かつおだし 100 | かつおだし 100 | 豆腐・卵 28・4 | | しょうゆ 1.2 | |
| | 煮干 8 | 煮干 8 | ねぎ・わかめ 2.4・0.24 | 煮干 80 | 牛乳 80 | |
| | 牛乳 80 | 牛乳 80 | コンソメ 1.2 | 牛乳 80 | 牛乳・寒天 24・0.2 | |
| | クラッカー 19 | 牛乳 80 | 牛乳 80 | さとう 56 | さとう・みかん缶 3.2・12 | |
| | いちごジャム 8 | 柿 40 | じゃがりこ | 油・塩 2.4・0.2 | パイナップル・もも缶 12・12 | |
| | | | | | 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、秋の実りに感謝する
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、食べ物をかう
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。

実りにも勤労にも感謝し、毎日の食事を大切に
いただきます。

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。

