



令和5年度 11月

ひよこ組

曜日	月 13・27	火 14・28	水 1・15・29	木 2・16・30	金 17	土 18	
屋食	豚肉とれんこんの甘辛炒め 土佐和え みそ汁	魚のクリームコーン焼き ブロッコリーサラダ スープ	鶏肉のごまみそ焼き かぼちゃ煮 すまし汁	ハヤシライス パイナップル和え ぶどうゼリー	さつま芋ごはん ツナがんも・磯辺和え みそ汁	チキンライス 大根のグラタン スープ	
おやつ	バナナ 牛乳 どらやき	ポーク 牛乳 カレーパン	柿 牛乳 バナナのパウンドケーキ	柿 牛乳 ブリッツ	せんべい 牛乳 柿	ポーク 牛乳 おととと	
食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g
バナナ		ポーク		柿		せんべい	
米	35	米	35	米	35	米・さつま芋	38・20
豚肉・れんこん	40・8	ホキ・塩	40・0.16	鶏肉	40	人参・ひじき	4・0.7
しょうゆ・酒	2・2.4	小麦粉・油	2・0.4	みそ	1.6	鶏ひき肉	4
さとう・油	1.2・0.4	クリームコーン	10	さとう	1	ごはん	6.4・0.4
		マヨネーズ・パセリ	2・0.1	みりん	1.2	トマトケチャップ	12
きゃべつ	28	ブロッコリー・きゅうり	16・4	ごま	1.6	大根	40
小松菜・人参	8・4	きゃべつ・人参	20・4	かぼちゃ	45	しめじ	5.6
花かつお	0.4	酢・油	2.4・1.5	ざらめ	1.5	ベーコン	4
しょうゆ	1.6	さとう・塩	0.8・0.1	しょうゆ	0.8	マカロニ	4
昆布だし	0.7	じゃが芋・玉ねぎ	28・24	昆布だし	2.4	小麦粉	4
		わかめ・コンソメ	0.24・1.2	豆腐・人参	28・5.6	牛乳	40
かぶ	24	牛乳	80	ねぎ・塩	1.6・0.16	バター	1.2
油揚げ	4	強力粉・マーガリン	19・1.8	しょうゆ	0.8	花かつお	0.1
わかめ・みそ	0.24・5	卵・塩	2・0.2	昆布・かつおだし	120	牛乳	40
かつおだし	100	ざらめ・スキムミルク	1.2・0.4	牛乳	80	バター	1.2
		パン粉・小麦粉	2.4・0.7			花かつお	0.1
牛乳	80	合ひき肉・玉ねぎ	4・5.6			わかめ	0.6
		人参・カレー粉	1.2・0.08			コンソメ	1.2
ホットケーキミックス	40	カレーパウダー	2.3・0.4			牛乳	80
さとう	7					おととと	
卵・さつま芋	10・20						
ざらめ	4						
生クリーム	4						

曜日	月 6・20	火 7・21	水 8・22	木 9	金 10・24	土 11・25	
屋食	からあげ 和風サラダ すまし汁	パン カレーシチュー 白菜サラダ	ごぼうハンバーグ いんげんのソテー スープ	きのこスパゲティ ポテトサラダ	魚の幽庵焼き 白和え みそ汁	ひじきごはん 豚肉の鉄火煮 すまし汁	
おやつ	バナナ 牛乳 スイートポテト	せんべい 牛乳 フルーツ寒天	柿 牛乳 せんべい	バナナ 牛乳 たいやき	ポーク 牛乳 いちごクリームパン	かんぱん 牛乳 ホームパイ	
食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g
バナナ		せんべい		バナナ		かんぱん	
米	35	強力粉	28	スパゲティ	40	米	40
鶏肉・人参	36・7	マーガリン	2.8	バター	2	かぼちゃ	15
干しいたけ・しょうが	0.4・0.8	塩・さとう	0.4・1.8	豚肉	24	油・鶏ひき肉	0.4・3
ごま・卵	1.8・0.4	スキムミルク・卵	0.8・3.4	人参	4	ひじき・人参	0.5・3
片栗粉・しょうゆ	8・2.4	豚肉・玉ねぎ	40・8	わかめ	0.3	しょうゆ・ざらめ	1.5・2
青のり・油	0.6・2.4	人参・じゃが芋	32・24	しめじ	12		
		ブロッコリー	0.4	えのき	1.6	ほうれん草・ひじき	8・1.2
かにかまぼこ	6.4	牛乳	8	片栗粉	2	人参・豆腐	3.2・28
きゃべつ・きゅうり	34・8	スキムミルク	40	ざらめ	0.7	ごま・ざらめ	1.6・1.8
酢・油	2.4・0.8	カレーパウダー	2.4・8	しょうゆ	0.8	しょうゆ・昆布・かつおだし	2.4・2.4
しょうゆ	1			油	12		
		白菜	24	いんげん	100	白菜・麩	24・2.4
えのき	12	りんご	8	コン	8	ねぎ・みそ	1.6・5
かまぼこ	4.8	塩	20	油	0.16	かつおだし	100
わかめ	0.24	さとう	1.6			牛乳	80
塩・しょうゆ	0.16・0.8			豆腐	28	強力粉・小麦粉	10・2.7
昆布・かつおだし	120	牛乳	80	もやし	8	さとう・塩	2・0.16
		寒天	0.3	わかめ	0.24	卵・スキムミルク	1.4・0.4
牛乳	80	さとう	6.4	コンソメ	1.2	マーガリン	1.3
		みかん缶	20			イチゴジャム	4.4
さつま芋・バター	48・1.6	パン缶	20			牛乳・スキムミルク	2.8・1
ざらめ・生クリーム	4・4	もも缶	8			小麦粉・バター	1・0.24
スキムミルク・卵	2.4・0.7						

11月24日は和食の日

和食の日は、日本人の伝統的な和食文化について認識を深め、継承の大切さを考える日です。

『1(い)1(い)2(日本)4(食)』の語呂合わせから、11月24日が和食の日に制定されています。

また、和食には良いところがたくさんあります。

- ・一汁三菜で栄養バランスが良い
- ・お出汁の旨みで塩分を抑えられる
- ・季節感ある食事が楽しめる
- ・発酵調味料(みそ・しょうゆ)で腸内環境が整う
- ・年中行事で普段食べないごちそうが食べれる

ごぼうハンバーグ(4人分)

材料:ごぼう-100g 合ひき肉-200g 卵-1個
パン粉-大さじ10 バター-小さじ1
しょうゆ-小さじ0.5 ウスターソース-大さじ1
トマトケチャップ-大さじ1.5

- 作り方:①ごぼうはカッターにかけて細かくするか、みじん切りにする。
②①と合ひき肉・卵・パン粉を合わせ、よくこねる。
③②を4等分にし、丸く成形する。
④フライパンにバターをひいて③を並べ、蓋をして両面しっかりと中まで焼く。
⑤トマトケチャップ・ウスターソース・しょうゆを混ぜ合わせたソースを④にかけて完成。