

令和4年11月

献立表

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
8,22	火	8日:バターロールパン	22日:クロロールパン	白がゆ	8日:りんご
		ヘルシーチキンナゲット 鶏挽肉、おから、玉ねぎ、豆腐 キャベツのスープ キャベツ、人参、玉ねぎ、じゃが芋 ごまあえ もやし、人参、ほうれん草 すりごま	ヘルシーチキンナゲット 鶏挽肉、おから、玉ねぎ、豆腐 キャベツのスープ キャベツ、人参、玉ねぎ、じゃが芋 ごまあえ もやし、人参、ほうれん草 すりごま	豆腐の煮物 鶏挽肉、玉ねぎ、豆腐 キャベツのスープ キャベツ、人参、玉ねぎ、じゃが芋 りんご	22日:りんご
9,30	水	米(押し麦) マーボー豆腐 豆腐、豚挽肉、人参、玉ねぎ たけのこ水煮、ねぎ、しめじ 南瓜煮付 南瓜	米(押し麦) マーボー豆腐 豆腐、豚挽肉、人参、玉ねぎ たけのこ水煮、ねぎ、しめじ 南瓜煮付 南瓜	白がゆ マーボー豆腐 豆腐、豚挽肉、人参、玉ねぎ (ねぎ、しめじ) 中期:鶏ささみ、後期:豚赤身肉 南瓜煮付 南瓜	9日:フルーツヨーグルト ヨーグルト、もも、りんご、バナナ 30日:バナナ
		米(押し麦) のっぺい汁 鶏肉、人参、大根、油揚げ、里芋 春雨の酢の物 春雨、人参、わかめ、きゅうり みかん	米(押し麦) のっぺい汁 鶏肉、人参、大根、油揚げ、里芋 春雨の酢の物 春雨、人参、わかめ、きゅうり みかん	白がゆ のっぺい汁 鶏肉、人参、大根、(里芋) 春雨の酢の物 人参、わかめ、きゅうり、みかん (春雨)	10日:ラスク パン、バター、砂糖 24日:ウインナードーナツ 魚肉ソーセージ(卵不使用) ホットケーキミックス、豆腐、コーン
10,24	木	チキンライス 鶏肉、人参、玉ねぎ、エリンギ グリーンピース、コーン わかめスープ もやし、豆腐、わかめ 白菜のあえもの 白菜、ツナ	チキンライス 鶏肉、人参、玉ねぎ、エリンギ グリーンピース、コーン わかめスープ もやし、豆腐、わかめ 白菜のあえもの 白菜、ツナ	おじや 鶏肉、人参、玉ねぎ、(エリンギ) グリーンピース、コーン わかめスープ 豆腐、わかめ、(もやし) 白菜のあえもの 白菜、ツナ	11日:あずき蒸しパン ホットケーキミックス、あずき、 牛乳 25日:レモンラスク パン、バター、砂糖
		五目うどん 干めん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩	五目うどん 干めん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩	五目うどん 干めん、人参、ほうれん草 花麩	りんご
11,25	金	米(押し麦) ひじきと高野豆腐の煮物 豚肉、ひじき、人参、玉ねぎ じゃが芋、グリーンピース、油揚げ 高野豆腐 大根サラダ(ア) 大根、人参、きゅうり、ツナ マヨネーズ	米(押し麦) ひじきと高野豆腐の煮物 豚肉、ひじき、人参、玉ねぎ じゃが芋、グリーンピース、油揚げ 高野豆腐 大根サラダ 大根、人参、きゅうり、ツナ ドレッシング	米(押し麦) ひじきと高野豆腐の煮物 豚肉、ひじき、人参、玉ねぎ じゃが芋、グリーンピース、油揚げ 高野豆腐 大根サラダ 大根、人参、きゅうり、ツナ	14日:きな粉ドーナツ 薄力粉、豆腐、白玉粉、砂糖 ベーキングパウダー、きな粉、塩 28日:おにまんじゅう さつまいも、薄力粉、上新粉 ベーキングパウダー、砂糖、塩
		米(押し麦) 石狩鍋 鮭、大根、人参、白菜、里芋 油揚げ、ねぎ 水菜のサラダ 水菜、キャベツ、人参	米(押し麦) 石狩鍋 鮭、大根、人参、白菜、里芋 油揚げ、ねぎ 水菜のサラダ 水菜、キャベツ、人参	白がゆ 石狩鍋 鮭、大根、人参、白菜 (里芋、ねぎ) 水菜のサラダ キャベツ、人参、(水菜) りんご	17日:みかん 29日:みかん
12,26	土	米(押し麦) ミネストローネ 大根、人参、玉ねぎ、じゃが芋 エリンギ、ベーコン(卵不使用) トマト缶 ブロッコリーのサラダ キャベツ、ブロッコリー、人参 コーン	米(押し麦) ミネストローネ 大根、人参、玉ねぎ、じゃが芋 エリンギ、ベーコン(卵不使用) トマト缶 ブロッコリーのサラダ キャベツ、ブロッコリー、人参 コーン	白がゆ ミネストローネ 大根、人参、玉ねぎ じゃが芋、(エリンギ) トマト缶 ブロッコリーのサラダ キャベツ、ブロッコリー、人参 コーン	4日:りんごホットケーキ りんご、砂糖、バター、レモン汁 ホットケーキミックス、牛乳 サラダ油 18日:きなこクッキー バター、粉糖、きな粉、薄力粉 コーンスターチ
		炊き込みごはん 人参、ツナ、油揚げ、いんげん 切り干し大根のみそ汁 切り干し大根、わかめ、豆腐	炊き込みごはん 人参、ツナ、油揚げ、いんげん 切り干し大根のみそ汁 切り干し大根、わかめ、豆腐	おじや 人参、ツナ、いんげん みそ汁 わかめ、豆腐	りんご
14,28	月	米(押し麦) 煮魚 白身魚、生姜 根菜のみそ汁 大根、里芋、人参、油揚げ、豆腐 磯あえ キャベツ、人参、小松菜、のり	米(押し麦) 煮魚 白身魚、生姜 根菜のみそ汁 大根、里芋、人参、油揚げ、豆腐 磯あえ キャベツ、人参、小松菜、のり	白がゆ 煮魚 白身魚 根菜のみそ汁 大根、人参、豆腐 (里芋) 磯あえ キャベツ、人参、小松菜、のり	7日:パンナコッタ 牛乳、生クリーム、砂糖 ゼラチン、 21日:ミルクもち 牛乳、砂糖、片栗粉、きな粉、塩
		米(押し麦) ひじきと高野豆腐の煮物 豚肉、ひじき、人参、玉ねぎ じゃが芋、グリーンピース、油揚げ 高野豆腐 大根サラダ 大根、人参、きゅうり、ツナ マヨネーズ	米(押し麦) ひじきと高野豆腐の煮物 豚肉、ひじき、人参、玉ねぎ じゃが芋、グリーンピース、油揚げ 高野豆腐 大根サラダ 大根、人参、きゅうり、ツナ ドレッシング	米(押し麦) ひじきと高野豆腐の煮物 豚肉、ひじき、人参、玉ねぎ じゃが芋、グリーンピース、油揚げ 高野豆腐 大根サラダ 大根、人参、きゅうり、ツナ	14日:きな粉ドーナツ 薄力粉、豆腐、白玉粉、砂糖 ベーキングパウダー、きな粉、塩 28日:おにまんじゅう さつまいも、薄力粉、上新粉 ベーキングパウダー、砂糖、塩

Information

今年も後半に入り、給食やおやつも随分食べられるようになってきました。今月の給食は、先月に続く食材を含め、れんこんや里芋、大根などの根菜類や、白菜、りんご、みかんなど秋冬の食材が登場します。あんかけやシチューも、おいしい季節になりました。これからやってくる寒い冬に備えしっかり食べて元気に過ごしてほしいです。

食材案内 「里芋」

里芋は、縄文時代には主食であったとの説もあり、稲作より歴史のある作物です。里芋には独特のぬめりがあるため調理しづらくもありますが、土を洗い落とす後、よく水分をふき取ると剥きやすくなります。また、ぬめりには薬効成分がたっぷり含まれるので、できるだけ落とさずに調理したほうが良いのですが、ぬめりが多いと味がしみ込みにくく、火を通した時に色が濃くなってしまふので皮を剥いた後に塩もみするか、いったん茹でた後にさっと洗って適度にとりましょう。

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
1,15	火	食パン 鶏のからあげ 鶏肉 スープ 大根、人参、玉ねぎ コーンサラダ コーン、キャベツ、きゅうり、人参	食パン 鶏のからあげ 鶏肉 スープ 大根、人参、玉ねぎ コーンサラダ コーン、キャベツ、きゅうり、人参	白がゆ スープ 大根、人参、玉ねぎ、鶏肉 コーンサラダ コーン、キャベツ、きゅうり 人参	1日:きなこ団子 米、もち米、きな粉、砂糖、塩 15日:五平餅 米、赤みそ、砂糖、みりん しょうゆ、生姜
		米(押し麦) しのだ井(ア) 油揚げ、人参、玉ねぎ、水菜、えのき はんぺん、卵 豚汁 豚肉、人参、大根、里芋、ねぎ	米(押し麦) しのだ井 油揚げ、人参、玉ねぎ、水菜、えのき はんぺん、卵 豚汁 豚肉、人参、大根、里芋、ねぎ	白がゆ しのだ井 人参、玉ねぎ (えのき、水菜) 豚汁 豚肉、人参、大根、里芋、ねぎ 中期:鶏ささみ、後期:豚赤身肉	2日:柿 16日:杏仁フルーツ 牛乳、コンデンスミルク、砂糖 ゼラチン、もも、みかん、パン
2,16	水	米(押し麦) しのだ井(ア) 油揚げ、人参、玉ねぎ、水菜、えのき はんぺん、卵 豚汁 豚肉、人参、大根、里芋、ねぎ	米(押し麦) しのだ井 油揚げ、人参、玉ねぎ、水菜、えのき はんぺん、卵 豚汁 豚肉、人参、大根、里芋、ねぎ	白がゆ しのだ井 人参、玉ねぎ (えのき、水菜) 豚汁 豚肉、人参、大根、里芋、ねぎ 中期:鶏ささみ、後期:豚赤身肉	4日:りんごホットケーキ りんご、砂糖、バター、レモン汁 ホットケーキミックス、牛乳 サラダ油 18日:きなこクッキー バター、粉糖、きな粉、薄力粉 コーンスターチ
		炊き込みごはん 人参、ツナ、油揚げ、いんげん 切り干し大根のみそ汁 切り干し大根、わかめ、豆腐	炊き込みごはん 人参、ツナ、油揚げ、いんげん 切り干し大根のみそ汁 切り干し大根、わかめ、豆腐	おじや 人参、ツナ、いんげん みそ汁 わかめ、豆腐	りんご
4,18	金	食パン ミネストローネ 大根、人参、玉ねぎ、じゃが芋 エリンギ、ベーコン(卵不使用) トマト缶 ブロッコリーのサラダ キャベツ、ブロッコリー、人参 コーン	食パン ミネストローネ 大根、人参、玉ねぎ、じゃが芋 エリンギ、ベーコン(卵不使用) トマト缶 ブロッコリーのサラダ キャベツ、ブロッコリー、人参 コーン	白がゆ ミネストローネ 大根、人参、玉ねぎ じゃが芋、(エリンギ) トマト缶 ブロッコリーのサラダ キャベツ、ブロッコリー、人参 コーン	4日:りんごホットケーキ りんご、砂糖、バター、レモン汁 ホットケーキミックス、牛乳 サラダ油 18日:きなこクッキー バター、粉糖、きな粉、薄力粉 コーンスターチ
		炊き込みごはん 人参、ツナ、油揚げ、いんげん 切り干し大根のみそ汁 切り干し大根、わかめ、豆腐	炊き込みごはん 人参、ツナ、油揚げ、いんげん 切り干し大根のみそ汁 切り干し大根、わかめ、豆腐	おじや 人参、ツナ、いんげん みそ汁 わかめ、豆腐	りんご
5,19	土	米(押し麦) ひじきと高野豆腐の煮物 豚肉、ひじき、人参、玉ねぎ じゃが芋、グリーンピース、油揚げ 高野豆腐 大根サラダ 大根、人参、きゅうり、ツナ マヨネーズ	米(押し麦) ひじきと高野豆腐の煮物 豚肉、ひじき、人参、玉ねぎ じゃが芋、グリーンピース、油揚げ 高野豆腐 大根サラダ 大根、人参、きゅうり、ツナ ドレッシング	米(押し麦) ひじきと高野豆腐の煮物 豚肉、ひじき、人参、玉ねぎ じゃが芋、グリーンピース、油揚げ 高野豆腐 大根サラダ 大根、人参、きゅうり、ツナ	14日:きな粉ドーナツ 薄力粉、豆腐、白玉粉、砂糖 ベーキングパウダー、きな粉、塩 28日:おにまんじゅう さつまいも、薄力粉、上新粉 ベーキングパウダー、砂糖、塩
		米(押し麦) 石狩鍋 鮭、大根、人参、白菜、里芋 油揚げ、ねぎ 水菜のサラダ 水菜、キャベツ、人参	米(押し麦) 石狩鍋 鮭、大根、人参、白菜、里芋 油揚げ、ねぎ 水菜のサラダ 水菜、キャベツ、人参	白がゆ 石狩鍋 鮭、大根、人参、白菜 (里芋、ねぎ) 水菜のサラダ キャベツ、人参、(水菜) りんご	17日:みかん 29日:みかん
7,21	月	米(押し麦) 煮魚 白身魚、生姜 根菜のみそ汁 大根、里芋、人参、油揚げ、豆腐 磯あえ キャベツ、人参、小松菜、のり	米(押し麦) 煮魚 白身魚、生姜 根菜のみそ汁 大根、里芋、人参、油揚げ、豆腐 磯あえ キャベツ、人参、小松菜、のり	白がゆ 煮魚 白身魚 根菜のみそ汁 大根、人参、豆腐 (里芋) 磯あえ キャベツ、人参、小松菜、のり	7日:パンナコッタ 牛乳、生クリーム、砂糖 ゼラチン、 21日:ミルクもち 牛乳、砂糖、片栗粉、きな粉、塩
		米(押し麦) ひじきと高野豆腐の煮物 豚肉、ひじき、人参、玉ねぎ じゃが芋、グリーンピース、油揚げ 高野豆腐 大根サラダ 大根、人参、きゅうり、ツナ マヨネーズ	米(押し麦) ひじきと高野豆腐の煮物 豚肉、ひじき、人参、玉ねぎ じゃが芋、グリーンピース、油揚げ 高野豆腐 大根サラダ 大根、人参、きゅうり、ツナ ドレッシング	米(押し麦) ひじきと高野豆腐の煮物 豚肉、ひじき、人参、玉ねぎ じゃが芋、グリーンピース、油揚げ 高野豆腐 大根サラダ 大根、人参、きゅうり、ツナ	14日:きな粉ドーナツ 薄力粉、豆腐、白玉粉、砂糖 ベーキングパウダー、きな粉、塩 28日:おにまんじゅう さつまいも、薄力粉、上新粉 ベーキングパウダー、砂糖、塩