

< 2023年11月 予定献立表 >

☆お弁当の日は15日(水)です。おやつはりんごの蒸しパンです。

2023年10月25日発行 たかつかさ保育園給食室

(単位:g)

くま・きりん・ぞう組
箸・スプーンの日

	1・29(水)	2・16(木)	4・18(土)	6・20(月)	7・21(火)	8・22(水)	9(木)	10・24(金)	11・25(土)	13・27(月)	14・28(火)	17(金)・30(木)
昼食	ハヤシライス 七分つき米 50 豚肉 40 人参 15 玉ネギ 40 ブロッコリー 15 じゃが芋 20 炒め油 1 しょうが 少々 にんにく 少々 ローリエ 三温糖 0.5 塩 0.2 トマトジュース 20 トマトピューレ 5 ケチャップ 5 ソース 5 醤油 0.5 米粉 2 ヨーグルト	ご飯 七分つき米 40~50 しらす干し 1 きんぴらおから おから 15 ごぼう 10 れんこん 10 こんにやく 5 炒め油 1 三温糖 1 醤油 3 みりん 2 出し汁 ササミの中華和え ササミ 20 人参 12 ブロッコリー 12 酢 1.5 三温糖 0.5 醤油 1.5 ゴマ油 0.8 かきたま汁 卵 20 ほうれん草 5 塩 0.2 醤油 2 出し汁	パン フランスパン 30 冬野菜のスープ 鶏肉 30 玉ネギ 20 人参 10 かぶ 15 かぶの葉 5 じゃが芋 20 カリフラワー 10 ブロッコリー 10 炒め油 1 中華スープ 1 塩 0.1 醤油 2 根菜サラダ 大根 10 さつまい芋 15 人参 15 れんこん 10 スモークチキン 10 マヨネーズ 4 醤油 少々 酢 少々 味噌汁 かぶ 20 かぶの葉 3 油揚げ 5 味噌 6 出し汁 果物 りんご 30	ご飯 七分つき米 40~50 白ごま 2 山賊焼き 手羽中 1本 しょうが 少々 にんにく 少々 醤油 (300) ゴマ油(300) 根菜サラダ 大根 10 さつまい芋 15 人参 15 れんこん 10 スモークチキン 10 マヨネーズ 4 醤油 少々 酢 少々 味噌汁 かぶ 20 かぶの葉 3 油揚げ 5 味噌 6 出し汁 澄まし汁 とろろ昆布 0.2 ほうれん草 5 塩 0.2 醤油 2 出し汁	ご飯 七分つき米 40~50 白ごま 2 切り干し大根の煮付け 切り干し大根 6 豚肉 30 人参 5 油揚げ 10 干し椎茸 0.4 炒め油 1 酒 少々 三温糖 2 醤油 4 のり和え 人参 10 小松菜 20 ツナ缶 10 のり 0.3 三温糖 0.8 醤油 1.5 出し汁 澄まし汁 とうろ昆布 0.2 ほうれん草 5 塩 0.2 醤油 2 出し汁	ご飯 七分つき米 35~40 焼き魚 サバ 塩 酒 しょうが汁 野菜の煮付け さつまい芋 35 人参 15 れんこん 15 ブロッコリー 15 醤油 2.5 みりん 1 三温糖 1 出し汁 澄まし汁 麩 2 干しワカメ 0.2 切り干し大根 1 塩 0.2 醤油 2 出し汁	秋の行事食 秋のちらし寿司 白米 50 塩・酒・昆布 酢 7 三温糖 3 塩 0.2 サケ 15 れんこん 10 かんぴょう のり 金時豆の甘煮 金時豆 20 三温糖 10 豚汁 豚肉 25 白菜 10 ごぼう 5 大根 10 里芋 20 味噌 6 出し汁	中華丼 七分つき米 40~50 豚肉 30 イカ 20 白菜 60 玉ねぎ 15 人参 15 小松菜 5 白ネギ 3 干し椎茸 0.8 炒め油 2 しょうが 1 酒 1 三温糖 1.5 醤油(濃・淡) 3 みりん 2 ごま油 1 片栗粉 澄まし汁 キャベツ 10 干しわかめ 0.2 白ごま 0.5 出し汁 塩 0.2 醤油 2	きつねうどん 乾麺 30~50 油揚げ 30 麩 1 玉ネギ 10 人参 10 ネギ 2 出し汁 醤油 5 みりん 4 おでん 大根 50~60 人参 20~30 こんにやく 20~30 焼き豆腐 30 タコ 15 ブロッコリー 15 出し汁 三温糖 醤油(濃・薄) みりん 果物 柿 又は みかん 30	梅干しご飯 七分つき米 40~50 梅干し ひよこ・やぎ組 タコ抜き 味噌汁 玉ネギ 20 じゃがいも 20 味噌 6 出し汁	納豆ご飯 七分つき米 40~50 ひきわり納豆 20 鶏肉と里芋の甘辛煮 鶏肉 30 里芋 35 人参 10 白ネギ 3 糸こんにやく 10 炒め油 1 三温糖 1.5 醤油(濃・薄)4 みりん 0.5 出し汁 添)ブロッコリー 15 酢れんこん れんこん 30 酢 5 三温糖 2 醤油 1 味噌汁 高野豆腐 2 香菊 3 味噌 6 出し汁	ご飯 七分つき米 40~50 サワラのごま味噌焼き サワラ 40 白ごま 2 酒 1 みりん 1 三温糖 1 味噌 3 根菜の煮物 大根 30 人参 20 れんこん15 醤油 2.5 みりん 1 三温糖 1 出し汁 ブロッコリー 15 澄まし汁 小松菜 5 かんぴょう 2 高野豆腐 2 塩0.2 醤油 2 出し汁
乳児	256kcal	320kcal	222kcal	267kcal	255kcal	359kcal	289kcal	250kcal	318kcal	301kcal	267kcal	317kcal
幼児	322kcal	385kcal	288kcal	301kcal	302kcal	399kcal	385kcal	300kcal	353kcal	344kcal	345kcal	353kcal
おやつ	1日 パンの日 いなかパン クリームロール フランスパン 29日 リクエストメニュー たかつかさバフェ 蒸しパン、アイスクリーム 生クリーム、野菜スティック ミカン、カキ、栗 (乳児) くりの蒸しパン 果物 牛乳	2日 リクエストメニュー 焼きそば 中華麺、豚肉 キャベツ、焼きそばソース ケチャップ、塩コショウ (やぎ組) 蒸しパン 16日 ホットドック ロールパン、ソーセージ キャベツ、ケチャップ (乳児) ロールパン 果物 牛乳	ポン菓子 ねじりん棒 (乳児) かぼちゃポーロ (乳児) 果物 (幼児) ゼリー お茶	マカロニきな粉 マカロニ 20 きな粉 3 砂糖 2 7日 焼き芋 さつまいも80 ヨーグルト 21日 星せんべい 乳児) ミレービスケット ヨーグルト 果物 お茶	おかかおにぎり 七分つき米 40 花かつお 0.3 濃口醤油 0.7 (やぎ組) さつまい芋のきな粉和え さつまいも60 きな粉、三温糖 果物 牛乳	さつまい芋ケーキ 小麦粉15、三温糖7 さつまい芋15、ココア2 B.P.O. 8、油5 豆乳15 (やぎ組) さつまい芋のきな粉和え さつまいも60 きな粉、三温糖 果物 牛乳	10日 リクエストメニュー ラスク 食パン、グラニュー糖 無塩バター 24日 石焼き芋 さつまい芋 果物 牛乳又はお茶	せんべい 芋けんぴ (乳児) 野菜スティック (乳児) 果物 (幼児) ゼリー お茶	こんがりさつまい芋 さつまい芋 80 油、砂糖 果物 牛乳	きなこせんべい 棒チーズ 果物 牛乳	17日 リクエストメニュー プレーンケーキ 小麦粉、三温糖 卵、牛乳、B.P. 無塩バター ホイップクリーム 30日 パンの日 いなかパン クリームロール フランスパン 果物 牛乳	
延長	きな粉せんべい ゼリー	マレービスケット ヨーグルト		茹で野菜 食パン	ポン菓子 みかん	芋けんぴ おしゃぶり昆布	せんべい ねじりん棒	棒チーズ クラッカー	ヨーグルト 野菜スティック	いなかパン アンパン	ミレービスケット 棒チーズ	

主な食材の原産地

白米	京都府・滋賀県	サワラ	長崎県	小松菜	北海道・石川県
七分つき米	京都府・徳島県			ホウレン草	徳島県
お茶の葉	京都府	タコ	モロッコ	ネギ	京都府
かつお節	鹿児島県	サケ	ノルウェー	かぶ	北海道
昆布	北海道	鶏肉	兵庫県	じゃが芋	北海道
スルメ	九州	豚肉	九州	人参	宮崎県
りんごジュース	長野県	卵	京都府・岡山県	玉ねぎ	愛知県
だしじやこ	京都府	黒豆	京都府	金時豆	北海道
		大豆	滋賀県・富山県	ブロッコリー	北海道
		干しワカメ	徳島県	りんご	長野県
		しらす干し	宮崎県	柿	奈良県
				みかん	和歌山県・熊本県

☆予定献立表のため、献立内容が変更になる場合があります。
 ☆乳児クラスは、咀嚼や嗜好のことも考慮して、食べやすいおやつにしています。
 おやつの内容は、当日の給食メッセージに記載しますのでご覧下さい。