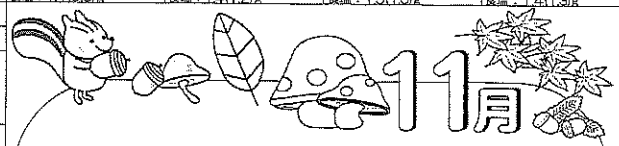
2023年度11月献立表

行田こども園
こどものみらい保育園

日	11/1(水)	11/2(木)	11/3(金)	11/6(月)	11/7(火)	11/8(水)	11/9(木)	11/10(金)	11/13(月)	11/14(火) か・あ・み お弁当	11/15(水)	11/16(木)	11/17(金)
献立名	スキムミルク お菓子 5分つきコシヒカリごはん 白菜と肉団子の春雨スープ煮 ひじきの炒め煮 ポテトサラダ すまし汁	スキムミルク お菓子 中華丼 パンパンジー風 大根とブロッコリーの中華炒め煮 玉子スープ	文化の日	スキムミルク お菓子 5分つきコシヒカリごはん 白身魚の竜田揚げ 里芋のそぼろ煮 キャベツと油揚げの和風サラダ みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきコシヒカリごはん ハンバーグケチャップ 大根とコーンの洋びたし シーザーサラダ コンソメスープ	スキムミルク お菓子 5分つきコシヒカリごはん 煮こみ 白菜のポン酢和え ブロッコリーとツナのサラダ うったち汁風 【佐賀県　郷土料理】	スキムミルク お菓子 5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の酢豚風 白菜と春雨の炒め煮 ほうれん草の和え物 中華スープ	スキムミルク お菓子 カレーライス 鶏肉と白菜のサラダ フルーツヨーグルト	スキムミルク お菓子 ごま豆乳うどん 鶏のしょうが焼き さつま芋レモン煮	スキムミルク お菓子 5分つきコシヒカリごはん 白菜とひき肉の重ね焼き 大根と人参の和え物 もやしのナムル みそ汁	スキムミルク お菓子 散らし寿司 鶏肉と大根の煮物 キャベツときのこの炒め物 みそ汁 【七五三】	スキムミルク お菓子 5分つきコシヒカリごはん 鶏肉とブロッコリーの甘辛炒め 大豆の煮物 キャベツと人参のごま塩和え みそ汁	スキムミルク お菓子 オムライス風 鶏肉のオーブン焼き ブロッコリーとチーズのサラダ さつま芋フライ コンソメスープ
材料名	米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ 木綿豆腐 おから スキムミルク 片栗粉 油 白菜 春雨 人参 きくらげ しょうが 中華だし・塩・醤油 ひじき 大豆 油揚げ ごま油・本だし 醤油・砂糖・みりん じゃが芋 キャベツ 人参 マヨネーズ 砂糖 大根 小松菜 里芋 本だし 醤油 みりん 塩	白米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 ごま油 中華だし 醤油 みりん 塩 片栗粉 鶏肉 キャベツ きゅうり ポン酢 ごま油 にんにく・白ごま 大根 ブロッコリー 人参 塩・中華だし 醤油・ごま油 卵 木綿豆腐 ねぎ 中華だし 醤油 みりん 塩・ごま油		米(半つき米) 鶏肉 豚肉 玉ねぎ おから 塩 油 ケチャップ 大根 コーン 人参 高野豆腐 油 コンソメ 醤油 みりん・砂糖 パセリ 小松菜 白菜 マヨネーズ 酢 粉チーズ にんにく 砂糖 塩 玉ねぎ ブロッコリー じゃが芋 コンソメ 醤油 塩	米(半つき米) 鶏肉 小豆 れんこん 大根 板こんにゃく 人参 本だし 醤油・砂糖 みりん・油 白菜 キャベツ ポン酢 ごま油 白ごま ブロッコリー ツナ 醤油・酢 ごま油・砂糖 にんにく 豚肉 人参 ごぼう 玉ねぎ 椎茸 本だし 醤油 みりん・塩	米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ パイン缶 油 酢 醤油 砂糖 ケチャップ 片栗粉 春雨 白菜 もやし ねぎ 人参 醤油・中華だし 塩・ごま油 ほうれん草 人参 本だし 醤油・砂糖 木綿豆腐 わかめ 白菜 中華だし みりん・醤油 ごま油・塩	白米 豚肉 玉ねぎ 人参 大根 じゃが芋 カレールウ ケチャップ ソース 油 スキムミルク 白菜 小松菜 鶏肉 酢 醤油 油 砂糖 塩 スキムミルク ヨーグルト菌 砂糖 バナナ 黄桃缶 みかん缶	うどん 豚肉 キャベツ 厚揚げ 人参 しめじ 白ごま 油 本だし 豆乳 みそ 醤油・みりん・塩 スキムミルク 鶏肉 玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが 醤油 みりん 油 さつま芋 砂糖 塩 レモン果汁	米(半つき米) 白菜 油 醤油 鶏肉 塩・白ごしょう 玉ねぎ スキムミルク おから 木綿豆腐 マヨネーズ 片栗粉・油 ホールトマト缶 玉ねぎ コンソメ 大根 人参 きゅうり ツナ マヨネーズ 酢・油 もやし キャベツ 醤油・砂糖 ごま油・酢 白ごま・塩 里芋 ねぎ 麩 本だし みそ	白米 酢 塩 砂糖 みりん 人参 椎茸 れんこん 本だし 醤油・砂糖 みりん きぬさや 卵 油 鶏肉 大根 人参 厚揚げ 本だし 醤油・砂糖 みりん・油 キャベツ しめじ 豚肉 油 醤油 みりん 里芋 大根 ねぎ みそ 本だし	米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 油 醤油 みりん 砂糖 大豆 ひじき いんげん 本だし 醤油 砂糖 みりん ごま油 キャベツ 人参 塩 ごま油 白ごま 木綿豆腐 白菜 わかめ 本だし みそ	白米 ベーコン 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ コンソメ・塩 卵 油 鶏肉 にんにく 醤油 しょうが 片栗粉・油 ブロッコリー コーン チーズ 酢 醤油 砂糖 油 さつま芋 塩 油 玉ねぎ キャベツ 大根 コンソメ 醤油 塩
おやつ	オレンジパンケーキ 抹茶ミルクティー ホットケーキミックス マーマレード 油	さつま芋きな粉 のむヨーグルト さつま芋 きな粉・砂糖 塩		小倉トースト スキムミルク 食パン あずき マーガリン	レーズン蒸しパン スキムミルク ホットケーキミックス レーズン	おかかチーズおにぎり 麦茶ミルクティー 白米 ねぎ かつお節 醤油 チーズ・ごま油	大学芋風 スキムミルク さつま芋 油 醤油 砂糖 片栗粉・黒ごま	人参パンケーキ ココアミルク ホットケーキミックス 人参 油	肉みそおにぎり スキムミルク 白米 豚肉・ねぎ みそ 醤油 砂糖・油	磯焼そば 麦茶ミルクティー 中華麺 玉ねぎ・人参 キャベツ 中華だし・ソース 油・あおさ	豆腐パンケーキ ほうじ茶ミルクティー ホットケーキミックス 木綿豆腐 油	ピザトースト ココアミルク 食パン ケチャップ チーズ 玉ねぎ・ツナ キャベツ	もちゼリー 抹茶ミルクティー 黄桃缶 ゼラチン 砂糖
栄養価	エネルギー：507(414)kcal たんぱく質：16.8(16.7)g 脂質：14.3(12.5)g 食塩：1.0(0.9)g	エネルギー：536(440)kcal たんぱく質：20.6(16.7)g 脂質：16.4(14.1)g 食塩：1.0(0.5)g		エネルギー：501(404)kcal たんぱく質：21.2(16.7)g 脂質：16.5(13.1)g 食塩：1.4(1.1)g	エネルギー：481(387)kcal たんぱく質：17.6(14.0)g 脂質：16.6(13.6)g 食塩：1.2(1.0)g	エネルギー：497(395)kcal たんぱく質：21.2(16.8)g 脂質：13.5(11.0)g 食塩：1.0(0.7)g	エネルギー：498(400)kcal たんぱく質：17.9(14.5)g 脂質：14.5(11.4)g 食塩：1.4(0.7)g	エネルギー：580(470)kcal たんぱく質：21.4(17.2)g 脂質：15.0(12.1)g 食塩：1.8(1.5)g	エネルギー：544(439)kcal たんぱく質：27.0(21.8)g 脂質：16.2(13.1)g 食塩：1.5(1.2)g	エネルギー：495(402)kcal たんぱく質：18.2(14.7)g 脂質：19.3(15.5)g 食塩：1.4(0.9)g	エネルギー：485(393)kcal たんぱく質：16.4(13.0)g 脂質：13.4(11.2)g 食塩：1.4(1.2)g	エネルギー：485(383)kcal たんぱく質：22.3(17.2)g 脂質：16.6(12.6)g 食塩：1.5(1.0)g	エネルギー：546(429)kcal たんぱく質：23.9(19.3)g 脂質：16.5(13.1)g 食塩：1.4(1.3)g

日	11/20(月)	11/21(火) う・き・そ 遠弁当	11/22(水)	11/23(木)	11/24(金)	11/27(月)	11/28(火)	11/29(水)	11/30(木)
献立名	スキムミルク お菓子 5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南蛮漬け 白菜の煮びたし 大根のマヨサラダ すまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきコシヒカリごはん 豚肉のチーズ春巻 マカロニ和風サラダ ブロッコリーのおかか和え みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきコシヒカリごはん 鶏肉と大豆のトマト煮込み 青のりポテト キャベツの甘酢和え コンソメスープ	勤労感謝の日	スキムミルク お菓子 5分つきコシヒカリごはん サバの塩焼き 大根のそぼろ煮 ねぎ納豆 みそ汁 【和食の日】	スキムミルク お菓子 5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のごまみそ炒め かぼちゃのマヨサラダ 小松菜とコーンの和え物 すまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきコシヒカリごはん 鶏のから揚げ 豚肉とキャベツの中華炒め チンゲン菜の醤油ドレッシング 中華スープ	スキムミルク お菓子 フランス風ドリア 大根とベーコンのソテー キャベツのごま和え コンソメスープ	スキムミルク お菓子 5分つきコシヒカリごはん 筑前煮 高野豆腐の煎とじ 白菜とツナのサラダ みそ汁
材料名	米(半つき米) 鶏肉 油 片栗粉 人参 あさつき 砂糖 酢 醤油 みりん 白菜 厚揚げ 本だし 醤油 砂糖 みりん 大根 人参 マヨネーズ スキムミルク 醤油 砂糖 塩 ねぎ 麩 キャベツ 本だし 醤油 みりん・塩	米(半つき米) 豚肉 チーズ ごぼう・人参 大根 醤油・みりん 油 にんにく マカロニ コーン キャベツ 酢・醤油 油・砂糖 ブロッコリー 人参 本だし 醤油・砂糖 かつお節 里芋 大根 わかめ 本だし みそ	米(半つき米) 鶏肉 大豆 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根 油 ホールトマト ケチャップ 塩 砂糖・コンソメ じゃが芋 油 塩 あおさ キャベツ 人参 ツナ 本だし 砂糖 酢 塩 醤油 ごま油 ほうれん草 ねぎ 椎茸 コンソメ・醤油・塩		米(半つき米) サバ 塩 大根 人参 鶏肉 こま油 本だし 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 納豆 ねぎ 醤油 みりん 本だし キャベツ 白菜 里芋 みそ 本だし	米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ なす キャベツ 人参 白ごま みそ 砂糖 みりん 醤油 ごま油 かぼちゃ レーズン マヨネーズ 醤油 砂糖 スキムミルク 小松菜 コーン 本だし 醤油 みりん 砂糖・ごま油 大根 白菜 麩 本だし 醤油 みりん 塩	米(半つき米) 鶏肉 醤油 にんにく・しょうが みりん 砂糖 塩 片栗粉 油 もやし 豚肉 キャベツ ねぎ 中華だし 醤油 ごま油 チンゲン菜 人参 醤油・酢 ごま油・砂糖 にんにく 木綿豆腐 大根 わかめ 中華だし みりん・醤油 ごま油・塩	白米 人参 鶏肉・豚肉 油・片栗粉 玉ねぎ ホールトマト缶 ケチャップ ソース チーズ しめじ パセリ 米粉 スキムミルク マーガリン コンソメ・昆布だし・塩 油 大根 ベーコン 玉ねぎ パセリ にんにく 塩・白ごしょう コンソメ・油 キャベツ 人参 白ごま 本だし 醤油・砂糖 大根 ブロッコリー コーン コンソメ・醤油・塩	米(半つき米) 鶏肉 人参 ちくわ 板こんにゃく れんこん 本だし みりん 醤油 砂糖 ごま油 高野豆腐 卵 いんげん 本だし 醤油 砂糖 みりん 白菜 ツナ 醤油 酢 ごま油 砂糖 にんにく 里芋 油揚げ キャベツ 本だし みそ
おやつ	お好み焼き風 ココアミルク 小麦粉 天かす 人参 キャベツ・ねぎ 本だし・ソース	きな粉クッキー ほうじ茶 小麦粉 きな粉 砂糖 油 塩	チーズパンケーキ スキムミルク ホットケーキミックス チーズ 油		あにまんじゅう風 ココアミルク 小麦粉・さつま芋 ベーキングパウダー 砂糖 塩	プレーンクッキー 麦茶 小麦粉 砂糖 油 塩	豆乳ココアプリン 抹茶ミルクティー 豆乳 ピュアココア ゼラチン 砂糖	あおさおにぎり スキムミルク 白米 あおさ・天かす 本だし 醤油・砂糖	かぼちゃパイ ココアミルク きくらげの皮 かぼちゃ 砂糖 油
栄養価	エネルギー：488(389)kcal たんぱく質：22.2(17.7)g 脂質：12.4(9.8)g 食塩：1.2(0.9)g	エネルギー：568(457)kcal たんぱく質：14.8(11.5)g 脂質：27.6(22.4)g 食塩：1.2(0.8)g	エネルギー：520(420)kcal たんぱく質：22.0(17.7)g 脂質：18.6(14.8)g 食塩：1.3(1.2)g		エネルギー：545(441)kcal たんぱく質：22.1(17.7)g 脂質：19.8(15.2)g 食塩：1.4(1.0)g	エネルギー：616(423)kcal たんぱく質：17.0(13.6)g 脂質：19.0(16.1)g 食塩：1.0(0.9)g	エネルギー：492(397)kcal たんぱく質：23.0(18.4)g 脂質：19.4(15.7)g 食塩：1.3(0.5)g	エネルギー：521(416)kcal たんぱく質：15.9(13.0)g 脂質：19.0(15.3)g 食塩：1.4(1.1)g	エネルギー：492(400)kcal たんぱく質：24.2(19.6)g 脂質：13.2(10.7)g 食塩：1.4(1.2)g

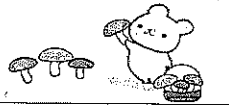
※仕入れ等の都合により、事前の連絡なく献立・材料に変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。
※今月の地元野菜は『大根』『ねぎ』『白菜』『里芋』『キャベツ』『ブロッコリー』などになります。
※卵・豚を使用しているものは赤色で記載しています。
※栄養価の()は未就児の値となります。



今月の郷土料理は佐賀県です！

・煮ごみ

佐賀をはじめとする九州北部では、「お供日(おくんち)」という、自然の恵みに感謝して行う祭りがあります。
煮ごみは、伊万里や西松浦地域の「おくんち料理」の一つです。鶏肉や小豆と一緒にれんこんやごぼう、大根などの根菜類を砂糖と醤油などで味を含ませながら煮込む料理で栄養バランスがとてもよいとされています。

・うったち汁

「うったち」とは、塩田の方言で「旅立ち」という意味で、平安時代の女流歌人「和泉式部」が都に旅立つ時に、養父母がもてなした郷土料理です。今でも塩田では就職や結婚で家を出る子供にうったち汁を食べさせる習慣が残っています。
うったち汁には、通常、鯨の脂身を使いますが、給食では豚肉を使って提供します。