11月の献立表

2024年11月　小樽幼稚園様

【11月の一人当たり平均摂取栄養値】
エネルギー　370kcal
たんぱく質　13.4ｇ
脂質　11.2ｇ
炭水化物　50.5ｇ
食塩相当量　1.4ｇ〈推定値〉

【アレルギー対応のある保護者様へ】
10月12日～10月20日までに11月の代替献立のご確認をお願いいたします。

※だしパックは、天然無添加のものを使用しております。（いわし煮干し、かつお節、むろあじ節、さば節、まぐろ節、昆布、椎茸）

日	メニュー	材料
1日(金)		

日	メニュー	材料
4日(月)	文化の日の振替休日	
5日(火)	ごはん	米
	のりザンギ	鶏肉、片栗粉、キャノーラ油、卵、しょうゆ、薄力粉、酒、あおのり、しょうが、にんにく
	おさかなソーセージのソテー	白菜、おさかなソーセージ、人参、米サラダ油、食塩、ホワイトペッパー
	きゃべつのゴマ和え	キャベツ、上白糖、しょうゆ 、すりごま白
	オレンジ	オレンジ
	アレルギー表示	
	小麦、卵、オレンジ、大豆、鶏肉、ごま	
6日(水)	麦ごはん	米、米粒麦
	キーマカレー	豚挽肉、玉葱、カレーの素、人参、緑ピーマン
		赤ピーマン、米サラダ油、中濃ソース、上白糖
	りんご	りんご
	アレルギー表示	
	豚肉、りんご	
7日(木)	ごはん	米
	鶏肉の味噌マヨ炒め	鶏肉、チンゲン菜、人参、本みりん、エッグケア、みそ、しょうゆ、米サラダ油、上白糖
	ほうれん草しゅうまい	やわらかほうれん草しゅうまい
	かぼちゃの大学芋風	南瓜、上白糖、米サラダ油、いりごま黒
	わかめのナムル	もやし、しょうゆ、酢、上白糖、わかめ、ごま油
	キウイフルーツ	キウイフルーツ
	アレルギー表示	
	小麦、キウイフルーツ、大豆、鶏肉、ごま	
8日(金)		

日	メニュー	材料
11日(月)		
12日(火)	枝豆ごはん	米、枝豆、食塩
	豚肉のチャンポン風炒め	豚肉、キャベツ、スイートコーン、かまぼこ、米サラダ油
		しょうゆ、丸鶏がらの素、酒、食塩、しょうが、ホワイトペッパー
	えびと玉葱のコンソメ煮	玉葱、人参、えび、コンソメ、食塩、ホワイトペッパー
	白菜ののり和え	白菜、しょうゆ、上白糖、のり
	りんご	りんご
	アレルギー表示	
	えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	
13日(水)	ごはん	米
	マーボー豆腐	豆腐、豚挽肉、みそ、人参、小葱、米サラダ油、しょうゆ、上白糖、片栗粉、丸鶏がらの素、ごま油、しょうが、ホワイトペッパー
	はんぺんフライ	はんぺんフライ、キャノーラ油
	コーンソテー	スイートコーン、米サラダ油、食塩、ホワイトペッパー
	春雨の中華サラダ	春雨、ハム、胡瓜、しょうゆ、上白糖、　酢、ごま油
	オレンジ	オレンジ
	アレルギー表示	
	小麦、卵、乳、オレンジ、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	
14日(木)	塩ラーメン	ラーメン、豚肉、もやし、塩ラーメンのタレ、キャベツ、人参、丸鶏がらの素
	揚げたこ焼き	たこ焼き、キャノーラ油
	アレルギー表示	
	小麦、卵、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	
15日(金)		

日	メニュー	材料
18日(月)		
19日(火)	ごはん	米
	エスカロップ風	ヒレカツ、デミグラスソース、玉葱、中濃ソース、ケチャップ、キャノーラ油
		しょうゆ、米サラダ油、上白糖、しょうが、にんにく
	彩りきのこの旨煮	絹揚げ、人参、エリンギ、しょうゆ、上白糖、乾燥しいたけ、酒、しょうが
	枝豆ツナマヨサラダ	枝豆、エッグケア、ツナ、上白糖
	パンケーキ	パンケーキ
	アレルギー表示	
	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、豚肉、りんご	
20日(水)	うどん	うどん、鶏肉、大根、しょうゆ、人参、だしパック、きざみあげ、本みりん、上白糖、食塩
	ちくわ天	ちくわの磯辺揚げ、キャノーラ油
	ソフールヨーグルト	ソフール元気ヨーグルト
	アレルギー表示	
	小麦、乳、さば、大豆、鶏肉、ゼラチン	
21日(木)	ごはん	米
	チャプチェ	豚肉、玉葱、ピーマン、人参、しょうゆ、春雨、オイスターソース、上白糖、酒、米サラダ油
	がんものコンソメ煮（大根・さつまいも）	がんも、さつまいも、大根、コンソメ、食塩
	コールスローサラダ	キャベツ、ハム、赤ピーマン、エッグケア、酢、上白糖、食塩、ホワイトペッパー
	りんご	りんご
	アレルギー表示	
	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	
22日(金)		

日	メニュー	材料
25日(月)		
26日(火)	ごはん	米
	豚肉の塩だれ炒め	豚肉、キャベツ、もやし、　人参、米サラダ油、丸鶏がらの素、片栗粉、しょうゆ、酒、食塩、しょうが、ホワイトペッパー
	アンパンマン高野豆腐	アンパンマンこうや豆腐、しょうゆ、だしパック、上白糖
	オニオンソテー	玉葱、赤ピーマン、米サラダ油、食塩、しょうゆ 、ホワイトペッパー
	白菜のおかか和え	白菜、しょうゆ、上白糖、かつお節
	キウイフルーツ	キウイフルーツ
	アレルギー表示	
	小麦、キウイフルーツ、さば、大豆、鶏肉、豚肉	
27日(水)	ごはん	米
	鶏肉の味噌煮	鶏肉、みそ、本みりん、しょうゆ、上白糖、酒、片栗粉、しょうが
	大根の味噌煮	大根、みそ、上白糖
	キャベツのベーコン炒め	キャベツ、ベーコン、人参、しょうゆ、本みりん、米サラダ油、上白糖、酒、ごま油
	ブロッコリーと豆のマヨサラダ	ブロッコリー、ミックスビーンズ、エッグケア、上白糖、食塩
	パイナップル	パイン
	アレルギー表示	
	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	
28日(木)	バターロール	バターロール
	ウインナーのトマトスープ	トマト缶、ウインナー、キャベツ、玉葱、じゃがいも、人参、コンソメ
		オリーブオイル、上白糖、食塩、パセリ
	型抜きチーズ	型抜きチーズ
	アレルギー表示	
	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉	
29日(金)		