

# 献立表（幼児）

2023年11月

あおやぎ保育園

日付	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ	延長
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 水	さつまいもごはん ローストチキン 野菜のゴマ和え みそ汁 麦茶 果物	米、○マカロニ・スパゲティー、さつまいも、油	○牛乳、鶏もも肉、○生クリーム、○さけ、淡色みそ、○バター、ごま、黒ごま、牛乳	キャベツ、もやし、かぼちゃ、にんじん、○たまねぎ、たまねぎ、しめじ、こまつな、チンゲンサイ、○まいたけ、○ほうれんそう、にんにく、しょうが	牛乳 鮭のクリーム スパゲッティ	牛乳 おかかおにぎり
02 木 16	ごはん かれないのにんにくみそ焼き キャベツの炒め物 すまし汁 麦茶 果物	米、○上新粉、○砂糖、○油、油、砂糖	○牛乳、かれない、○あずき(乾)、淡色みそ、牛乳	キャベツ、かぶ・葉、にんじん、たまねぎ、エリンギ、こまつな、えのきたけ、にんにく	牛乳 あんぼ	牛乳 茶飯おにぎり
17 金	ごはん タンドリーチキン じゃが芋のソテー みそ汁 麦茶 果物	米、じゃがいも、さつまいも、○小麦粉、○マカロニ	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、○鶏もも肉、淡色みそ、○バター、バター、○とろけるチーズ、○粉チーズ	たまねぎ、にんじん、○クリームコーン缶、○たまねぎ、エリンギ、えのきたけ、○ほうれんそう、○にんじん、ピーマン、にんにく	牛乳 マカロニグラタン	牛乳 青のりおにぎり
04 土 18	ナポリタンスパゲッティ 大根のマヨサラダ すまし汁 麦茶 果物	○米、マカロニ・スパゲティー、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、絹ごし豆腐、ウインナー、粉チーズ、牛乳	だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、こまつな、エリンギ、しめじ、ピーマン	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 ビスケット
06 月 20	ごはん ユーリンチー風から揚げ もやしの磯和え ワンタン風スープ 麦茶 果物	○コッペパン、米、○焼きそばめん、油、片栗粉、しょうまいの皮、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、牛乳	もやし、ねぎ、にんじん、こまつな、コーン、○キャベツ、にんにく、しょうが、カットわかめ、○あおのり、あおのり	牛乳 焼きそばパン	牛乳 ゆかりおにぎり
07 火 21	ごはん 鮭のサワーソース焼き ブロッコリーとコーンサラダ みそ汁 麦茶 果物	米、○小麦粉、じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、さけ、淡色みそ、ヨーグルト(無糖)、○バター、○きな粉、牛乳	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン、えのきたけ、カットわかめ	牛乳 きなこクッキー	牛乳 みそおにぎり
08 水 22	ごはん すき焼き風煮込み 小松菜の納豆和え すまし汁 麦茶 果物	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、牛乳、焼き豆腐、豚肉、挽きわり納豆、○バター	はくさい、こまつな、もやし、にんじん、だいこん、ねぎ、えのきたけ、しめじ	牛乳 紅茶スコーン	牛乳 おかかおにぎり
09 木 30	ごはん かじきの竜田揚げ キャベツの塩こんぶ和え みそ汁 麦茶 果物	米、○米、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、かじき、絹ごし豆腐、油揚げ、淡色みそ、○ツナ油漬缶、牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、○にんじん、○ひじき、塩こんぶ、しょうが	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 バタートースト
10 金 24	ハヤシライス かぼちゃのマヨサラダ すまし汁 麦茶 果物	米、○小麦粉、じゃがいも、小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉、牛乳、バター、○バター	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、かぶ・葉、○バナナ、しめじ、まいたけ、こまつな、グリーンピース、いんげん	牛乳 バナナケーキ	牛乳 青のりおにぎり
11 土	カレーライス もやしのごま和え すまし汁 麦茶 果物	○米、米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	○牛乳、豚肉、牛乳、バター、ごま、○ごま	もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、まいたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	牛乳 ごま塩おにぎり	牛乳 ビスケット
25 土	きつねうどん さつまいもの煮物 麦茶 果物	○米、さつまいも、干しうどん、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、○ごま	にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、しめじ	牛乳 ごま塩おにぎり	牛乳 ビスケット
13 月 27	ごはん れんこんつくねバーグ ひじきの煮物 みそ汁 麦茶 果物	米、○米、さつまいも、○もち米、砂糖、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、○くり、油揚げ、淡色みそ、○黒ごま、牛乳	にんじん、だいこん、れんこん、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、ねぎ、ひじき、いんげん	牛乳 栗おこわおにぎり	牛乳 バタートースト
14 火 28	ごはん かれないのみみじ焼き 切干大根の旨煮 みそ汁 麦茶 果物	米、○食パン、○グラニュー糖、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、かれない、絹ごし豆腐、○バター、油揚げ、淡色みそ、○すりごま、牛乳	にんじん、切り干しだいこん、なめこ、しいたけ、ねぎ、いんげん、しめじ	牛乳 セサミトースト	牛乳 みそおにぎり
15 水 29	ルーローハン風角煮丼 野菜のゴマ和え すまし汁 麦茶 果物	米、○片栗粉、○油、○砂糖、油、黒砂糖	○牛乳、豚肉、ごま、牛乳、○ツナ油漬缶	○れんこん、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、チンゲンサイ、しめじ、こまつな、カットわかめ、にんにく、しょうが、○あおのり	牛乳 れんこんの落とし揚げ	牛乳 おかかおにぎり

## 11月の郷土料理

### あんぼ（新潟県）

あんぼとは、米粉を練ってつくった皮にあんや野菜などの具を包んで焼いたお饅頭のようなもので、新潟県及び長野県北部に伝わる郷土料理です。

中身は、小豆あんや味噌で味付けした大根菜が一般的ですが、野沢菜やなす、切干大根などのおかずを包むこともあります。

#### 【材料】（4人分）

上新粉 125g  
水 200ml  
あんこ 適量

#### 【作り方】

- ①小さめの鍋に水を入れ、沸騰したら粉をバラバラと一気に入れる。  
周りからポコポコと泡が出てきたら、だまにならないように箸やヘラで手早くかき混ぜて火を止める。
- ②熱いので蓋をして5分位蒸らし、手水をつけながら耳たぶくらいの硬さにこね4等分する。

