

献立表(予定及び実施)

2022年11月

日付	曜日	10時おやつ	献立名	材 料	3時おやつ	栄養価	
15	火	29	ソフトせんべい 6g	芋ごはん 魚の衣揚げ 小松菜の煮浸し 豆腐とワカメのみそ汁	米50さつまいも15酒1塩0.1 タラ40小麦粉8卵8牛乳12油3 小松菜30もやし10人参10油揚げ5醤油1みりん1 木綿豆腐15カットわかめ0.3かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 人参チヂミ 人参10卵20ツナ5小麦粉25 ごま油1とんかつソース2	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 27.3 g
16	水	30	たべっ子動物 6g	麦ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 切り干し大根のうま煮 麩のすまし汁	米55押麦3 鶏もも肉50みそ2醤油0.5みりん1三温糖1ごま2 切り干し大根4刻み昆布1人参10油揚げ3ツナ8かまぼこ5醤油1三温糖1みりん0.5 焼麩1.5えのき8青ネギ2かつお節2煮干し2醤油1塩0.1	牛乳180 バナナスティックパン バナナ35小麦粉14 ベーキングパウダー0.8水6三温糖2 油2	エネルギー 576 Kcal たんぱく質 25.5 g
17	木		豚丼 カボチャサラダ 冬瓜のみそ汁 りんご	米55豚肉35人参10玉ねぎ20しらたき5長ネギ3ニンニク0.2ショウガ0.2油1 三温糖1醤油2酒1 カボチャ30おから5きゅうり10スライスハム5マヨネーズ4 冬瓜15油揚げ3青ネギ2かつお節2煮干し2みそ3 りんご30	牛乳180 きな粉ポテト さつま芋50きな粉2.5 三温糖2.5塩0.1	エネルギー 598 Kcal たんぱく質 21.3 g	
18	金		麦ご飯 鮭のキャロット焼き 白和え 豚汁	米55押麦3 鮭40人参4マヨネーズ4パセリ粉0.01 ほうれん草30木綿豆腐10すりごま3醤油0.3三温糖0.3塩0.1 豚肉10大根10玉ねぎ10ごぼう5こんにゃく5青ネギ3かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 牛乳パン40	エネルギー 591 Kcal たんぱく質 23.1 g	
19	土		野菜そば バナナ	宮古そば80キャベツ25人参10青ネギ3豚肉20かまぼこ5油1鶏ガラ0.5 醤油2みりん2かつお節4煮干し4鶏ガラ1 バナナ80	豆乳160 しらすおにぎり 米35しらす干し5ごま2 炊込ワカメ0.2焼き海苔0.5	エネルギー 519 Kcal たんぱく質 25 g	
21	月		麦ごはん 鶏の照り煮 キャベツと麩の炒め 大根のみそ汁	米55押麦3 鶏もも肉50醤油2酒1三温糖1みりん1 キャベツ40人参10青ネギ3車麩5卵10ツナ8醤油1塩0.1油1 大根20厚揚げ10青ネギ2かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 ふかし芋 さつまいも80	エネルギー 578 Kcal たんぱく質 26.6 g	
22	火		ツナカレー ブロッコリーのコン和え ほうれん草のすまし汁	米55押麦5ジャガイモ25玉ねぎ25人参10ピーマン5ツナ10鶏レバ-3 油1カレールー8 ブロッコリー25コーン5ゴマドレッシング2 ほうれん草15油揚げ3かつお節2煮干し2醤油1塩0.1	牛乳180 シリアルヨーグルト コーンフレーク15バナナ30 ヨーグルト80	エネルギー 598 Kcal たんぱく質 23.2 g	
23	水		ひじきごはん 魚の照り煮 きゅうりの酢の物 しめじのすまし汁 柿	米55ひじき1豚挽肉15油揚げ3人参10油1醤油1.5みりん0.5 たい45醤油2酒1三温糖0.5みりん1 きゅうり30カットわかめ0.2おくら5醤油1酢1三温糖1 しめじ10絹ごし豆腐10青ネギ3かつお節2煮干し2醤油1塩0.1 柿50	牛乳180 豆乳くずもち くず粉10豆乳50三温糖4 きな粉5	エネルギー 588 Kcal たんぱく質 28.3 g	
24	木		麦ごはん 豚肉の香味炒め 五目和え 白菜のみそ汁	米55押麦3押麦3 豚肉40長ネギ3ニンニク0.1油1醤油1酒1 ほうれん草15人参5もやし10油揚げ3すりごま2醤油0.5 白菜15えのき5厚揚げ8かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 フレンチトースト 食パン30卵15牛乳15三温糖3 バター1	エネルギー 594 Kcal たんぱく質 25.7 g	
25	金		あわごはん 豆腐のそぼろあんかけ 人参しりしり 冬瓜のすまし汁	米55あわ3 木綿豆腐40豚ひき肉8醤油1三温糖1みりん0.5片栗粉1枝豆2 人参50青ネギ5ツナ10卵15塩0.1醤油1油1 冬瓜20はんぺん2青ネギ2かつお節2煮干し2醤油1塩0.1	牛乳180 バナナ60 ソフトせんべい8	エネルギー 578 Kcal たんぱく質 23.2 g	
26	土		野菜そば オレンジ	宮古そば80キャベツ25人参10青ネギ3豚肉20かまぼこ5油1鶏ガラ0.5 醤油2みりん2かつお節4煮干し4鶏ガラ1 オレンジ30	豆乳160 みそおにぎり 米35ツナ8みそ3三温糖3 ショウガ1焼き海苔0.5	エネルギー 489 Kcal たんぱく質 22.9 g	
28	月		麦ごはん 肉じゃが トマトのツナ和え ゆし豆腐	米55押麦3 じゃがいも35豚肉20人参10玉ねぎ20しらたき10ピーマン5油1 みりん1醤油1三温糖1酒1 トマト30きゅうり10ツナ8醤油1 ゆし豆腐30長ネギ10かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 ココアホットケーキ ホットケーキ粉20おから5卵8 牛乳15ビュアココア0.3 バター1メイプルシロップ3	エネルギー 590 Kcal たんぱく質 24.3 g	

※献立の無断使用・転用を禁止します。使用の際はご一報下さい。

【11月の行事予定】 ③文化の日⑤リンゴの日⑩ピザの日⑪フライドチキンの日⑬勤労感謝の日⑭和食の日

★食中毒に気をつけよう★

- ①「つけない」微生物汚染をさせない→洗浄と消毒(手洗い):ここから食中毒になるケースが多いので
- ②「ふやさない」微生物汚染をさせない→温度管理:(食品管理・冷蔵管理・冷凍庫の庫内温度)
- ③「やっつける(殺す)」→(しっかり火をとおす):中心温度85℃で1分以上加熱されているか確認

★バナナスティックパン★①バナナをつぶす ②①に水、砂糖、油を加えて混ぜ、小麦粉とベーキングパウダーをふるいながら加え混ぜる
③鉄板に1.5cmくらいの厚さになるように生地をひろげ、170℃のオーブンで20分程焼く ④少し冷めてから、食べやすい大きさに切る

★きなこポテト★①さつま芋を食べやすい大きさに切って蒸す ②きなこ、砂糖、塩を混ぜる ③さつま芋に②をまぶしつける