



# Menu 2023.11.16-30 Ayame nursery school

日	曜	副 食	食 材	お や つ	
				10時(未満児)	3時(共通)
16	木	鶏肉のレモン煮 ほうれん草の白和え バナナ 青菜スープ	鶏肉、料理酒、かたくり粉、三温糖、うすくちしょうゆ、レモン果汁、じゃがいも、ほうれん草、板付かまぼこ、にんじん、ごま、木綿豆腐、みそ、バナナ、たまねぎ、ロースハム、ほうれん草、えのきたけ、中華だし	牛乳 リング	牛乳 南瓜のつぶつぶクッキー
17	金	鮭のゴマフライ ひじきのサラダ みかん 豆腐ポイスープ	鮭、小麦粉、パン粉、卵、ごま(白) ごま(黒)、サラダ油、芽ひじき、えだまめ、きゅうり、にんじん、ロースハム、しょうゆ、三温糖、マヨネーズ、みかん、木綿豆腐、はるさめ、ほうれん草、中華だし	牛乳 かつばえびせん	スキムミルク じゃがいもピザ
18	土	 <b>食育の日</b> ※おかず入りのおべんとうをお願いします		牛乳 キウイ	牛乳 きなこミルクプリン
20	月	オムレツ トマトのじゃこサラダ オレンジ 野菜スープ	ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、卵、牛乳、トマトケチャップ、トマト、にんじん、きゅうり、ちりめんじゃこ、和風しょうゆごまドレッシング、ネーブル、きゃべつ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、パセリ、コンソメ	牛乳 バターロール	スキムミルク かぼちゃのごま団子
21	火	白身魚の竜田揚げ 野菜の炒め物 ミニトマト さつまいのみそ汁	白身魚、しょうが、料理酒、うすくちしょうゆ、かたくり粉、サラダ油、きゃべつ、ほうれん草、ピーマン、にんじん、ベーコン、たまねぎ、しめじ、ホールコーン缶、塩こしょう、中華だし、ミニトマト、さつまいも、しいたけ、たまねぎ、わかめ、麦みそ、煮干し、こねぎ	牛乳 リング	牛乳 ゴマゴマクッキー
22	水	<b>ごはんの日</b>	ハヤシライス パインアップル ヤクルト キャロットサラ 枝豆	 牛乳 ハイハイ	牛乳 ホットケーキ
24	金	チキンカツ じゃがいもとベーコンの炒め 煮 キウイ えのきのみそ汁	鶏ささ身、小麦粉、パン粉、卵、サラダ油、じゃがいも、ベーコン、にんじん、しめじ、しょうゆ、三温糖、こねぎ、キウイフルーツ、えのきたけ、たまねぎ、わかめ、かぼちゃ、麦みそ、煮干し、こまつな	牛乳 みかん	スキムミルク ココアもち
25	土	鮭のムニエル もやしのゆかり和え バナナ 春雨スープ	鮭、小麦粉、バター(無塩)、もやし、にんじん、きゅうり、きゃべつ、ゆかり、バナナ、はるさめ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、ロースハム、中華だし	牛乳 ビスコ	牛乳 黒糖パン
27	月	南瓜のコロッケ 野菜のおかか和え みかん コーンスープ	かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、合挽肉、小麦粉、卵、パン粉、サラダ油、きゃべつ、にんじん、きゅうり、焼き竹輪、プロッコリー、かつお節、しょうゆ、みかん、ホールコーン缶、クリームコーン缶、たまねぎ、えのきたけ、グリーンピース、コンソメ	牛乳 バームロール	スキムミルク おこのみ焼き
28	火	麻婆豆腐 きゅうりの酢の物 キウイ 卵スープ	豚ひき肉、木綿豆腐、しょうが、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、ホールコーン缶、しいたけ、うすくちしょうゆ、赤みそ、三温糖、烏がらだし、ごま油、かたくり粉、きゅうり、焼き竹輪、わかめ、にんじん、板付かまぼこ、はるさめ、酢、三温糖、キウイフルーツ、卵、えのきたけ、たまねぎ、こまつな、中華だし	牛乳 オレンジ	牛乳 バナナマフィン
29	水	白身魚の照り焼き じゃことさつまいものかき揚げ ミニトマト 厚揚げのみそ汁	白身魚、三温糖、しょうゆ、みりん風調味料、料理酒、さつまいも、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ちりめんじゃこ、天ぷら粉、サラダ油、ミニトマト、厚揚げ、たまねぎ、にんじん、わかめ、麦みそ、煮干し、ほうれん草	牛乳 リング	牛乳 たまごサンド
30	木	栄養きんぴら 中華風サラダ 枝豆 小松菜の味噌汁	牛肉、にんじん、ごぼう、ピーマン、だいず(水煮)、しらたき、焼き竹輪、きくらげ、三温糖、しょうゆ、ごま、ごま油、はるさめ、きゅうり、わかめ、にんじん、ロースハム、卵、和風しょうゆごまドレッシング、えだまめ、こまつな、たまねぎ、かぼちゃ、えのきたけ、わかめ、煮干し、麦みそ	牛乳 カルシウムせんべい	牛乳 チーズサンドおさつ

