

11月 食事献立表

日	曜	おひるのこんだて	 血や肉になるもの	 体の調子を整えるもの	 熱や力になるもの	3歳未満児 午前のおやつ	午後のおやつ ()内 3歳未満児	行事予定
1	水	ひじきご飯・鶏肉のきのこソースがけ・ゆでブロッコリー・ジュース	ツナ・鶏肉・ひじき	人参・小ねぎ・ぶなしめじ・えのきたけ・ゆでブロッコリー	米・片栗粉	お茶 おかし	牛乳 マドレーヌ プリン (1歳児)	10・11月生まれ誕生会
2	木	カレーうどん汁・三色ナムル・ごまふりかけ	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草・もやし	乾麺(うどん)・油・砂糖・ごま油・ごま	牛乳 おかし	ゼリー	
4	土	パン・牛乳・果物						
6	月	麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	牛乳 おかし	牛乳 おかし	身体測定 ~10日
7	火	魚の照り焼き・すき昆布の炒り煮・みそ汁・果物	魚・すき昆布・さつま揚げ・豆腐・みそ	人参・干しいたけ・小松菜・かぶ・果物	こんにゃく・油・砂糖	牛乳 おかし	スキムミルク (牛乳) おかし	避難訓練
8	水	中華風ローストチキン・ブロッコリーのおかかあえ・かき卵コンスープ	鶏肉・かつお節・鶏卵	玉ねぎ・しょうが・にんにく・ブロッコリー・クリームコーン缶・ホールコーン缶・チンゲン菜・人参	ごま・ごま油・片栗粉	牛乳 おかし	牛乳 マカロニきなこ	
9	木	親子煮・もやしの中華あえ	鶏肉・鶏卵	玉ねぎ・人参・干しいたけ・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶	じゃがいも・しらたき・車麩・油・砂糖・ごま油・ごま	牛乳 おかし	スキムミルク (牛乳) おかし	
10	金	カレー・フレンチサラダ・チーズ	豚肉・チーズ	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶	じゃがいも・油	牛乳 おかし	ジョア おかし	花組 クラス参観・懇談会 布団持ち帰り
11	土	パン・牛乳・果物						
13	月	マカロニグラタン・かぶのスープ・ごまふりかけ	鶏肉・牛乳・チーズ・ベーコン	玉ねぎ・マッシュルーム・ブロッコリー・かぶ・人参・小松菜	マカロニ・油・小麦粉・バター・ごま	牛乳 おかし	牛乳 クリームソフトパン	
14	火	魚の竜田揚げ・コーン入りおひたし・みそ汁	魚・わかめ・豆腐・みそ	しょうが・ほうれん草・ホールコーン缶・玉ねぎ・人参・えのきたけ	片栗粉・油	牛乳 おかし	スキムミルク (牛乳) おかし	英語であそぼう⑧
15	水	豆腐だんご・かぶ漬け・みそ汁	豆腐・ツナ缶・ひじき・わかめ・みそ	長ねぎ・人参・かぶ・きゅうり・玉ねぎ	片栗粉・油・ごま・じゃがいも	牛乳 おかし	牛乳 おかし	
16	木	煮込みおでん・大豆入り肉そぼろ	厚揚げ・ちくわ・昆布・大豆・豚ひき肉・みそ・かつお節	大根・人参・しょうが	里いも・こんにゃく・油・砂糖	お茶 おかし	お茶 おかし	ダンス教室⑧ 内科健診
17	金	カレー・ツナと大豆のサラダ	豚肉・ツナ缶・大豆	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ・ホールコーン缶	じゃがいも・油	お茶 おかし	お茶 おかし	
18	土	パン・牛乳・果物						
20	月	じゃがいものきんぴら炒め煮・なめこ汁・焼きのり	豚肉・さつま揚げ・豆腐・みそ・焼きのり	人参・れんこん・ピーマン・なめこ・小松菜	じゃがいも・油・しらたき・砂糖・ごま	牛乳 おかし	牛乳 おかし	
21	火	焼き魚・卵の花の炒り煮・みそ汁・果物	魚・おから・油揚げ・ちくわ・ひじき・わかめ・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・長ねぎ・玉ねぎ・えのきたけ・もやし・果物	油・砂糖	牛乳 おかし	牛乳 ミニメロンパン	
22	水	ポークビーンズ・れんこん入りひじきサラダ・焼きのり	豚肉・大豆・ひじき・ツナ缶・焼きのり	玉ねぎ・人参・トマト缶・にんにく・トマトピューレ・ほうれん草・れんこん・ホールコーン缶	じゃがいも・油・砂糖・マヨネーズ	牛乳 おかし	スキムミルク (牛乳) おかし	
24	金	鶏のから揚げ・ほうれん草のごまあえ・春雨スープ	鶏肉・わかめ	しょうが・ほうれん草・人参・チンゲン菜・長ねぎ	片栗粉・油・砂糖・ごま・春雨・ごま油	牛乳 おかし	牛乳 手作りあんまん	布団持ち帰り
25	土	パン・牛乳・果物						
27	月	肉じゃが・ほうれん草とちくわのあえもの・果物	豚肉・ちくわ	玉ねぎ・人参・さやいんげん・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・ごま油	牛乳 おかし	牛乳 おかし	
28	火	魚のオープン焼き・じゃがいものカレーソーテー・野菜汁	魚・油揚げ	玉ねぎ・人参・ピーマン・小松菜・えのきたけ・キャベツ	小麦粉・オリーブ油・油・じゃがいも	牛乳 おかし	果物	
29	水	千草焼き・白菜ののみ漬け・さつまいものみそ汁・焼きのり	鶏卵・豚ひき肉・ひじき・油揚げ・みそ・焼きのり	人参・干しいたけ・白菜・大根・長ねぎ	油・砂糖・さつまいも	牛乳 おかし	牛乳 ミニクワッサン	
30	木	肉豆腐・和風サラダ・果物	豆腐・豚肉・かつお節	人参・白菜・玉ねぎ・えのきたけ・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	しらたき・油・砂糖・ごま油	牛乳 おかし	スキムミルク (牛乳) おかし	

※○印三歳以上児主食いりません。