

11月予定献立表



新保保育園

		献立名	主な食品	未満児おやつ (午前)	おやつ (午後)			献立名	主な食品	未満児おやつ (午前)	おやつ (午後)
2月		切干大根入りビビンバ きのこスープ バナナ [377kcal]	豚切り干し大根 もやし 青菜 人参 いりごま コーン しめじ えのき しいたけ わかめ たまねぎ バナナ	お茶 菓子	飲むみかん ヨーグルト 菓子	19	木	うちゅう2リクエスト カレーライス ポテトサラダ みかん [501kcal]	豚肉 たまねぎ 人参 じゃがいも にんにく さつま芋 人参 きゅうり たまねぎ ハム ノンエッグマヨネーズ みかん	豆乳 菓子	牛乳 菓子
4水		拭き寄せごはん 豚汁 のり酢和え 柿 [377kcal]	さつまいも 人参 しめじ 油揚げ さやいんげん 青菜 もやし ツナ のり 豚肉 豆腐 たまねぎ 大根 しらたき 柿	お茶 スキム ヨーグルト和え	牛乳 いちごチーズ マフィン	20	金	ごはん 魚の塩焼き 切り昆布煮 さつま汁 [424kcal]	鯖 生姜 切り昆布 打ち豆 油揚げ かまぼこ 人参 さやいんげん さつま芋 鶏肉 大根 たまねぎ ごぼう つきこん	お茶 菓子	スキムミルク 菓子
5木		焼きそば 青菜のスープ スキムヨーグルト和え [409kcal]	豚肉 キャベツ 人参 たまねぎ ピーマン きくらげ 青菜 白菜 えのき コーン みかん缶 白桃缶 りんご缶 バナナ	豆乳 菓子	カレーおにぎり	24	火	ごはん さっぱり和え 生揚げのオイスターソース煮 とらねこふりかけ[391kcal]	ツナ 切り干し大根 ひじき いりごま 豚肉 生姜 にんにく 生揚げ 大根 人参 青菜 きくらげ キャベツ きゅうり コーン	豆乳 菓子	うちゅうクッキング 牛乳 メロンパン風トースト
6金		ごはん なめこ汁 魚の香味ソース 三色おひたし [398kcal]	鯖 生姜 長ねぎ いりごま 青菜 もやし 人参 なめこ 豆腐 油揚げ じゃがいも わかめ 長ねぎ	牛乳 菓子	スキムココア 菓子	25	水	ごはん 柿なます 魚のごまケチャップソース 打ち豆入りみそ汁 [337kcal]	カレイ 生姜 たまねぎ すりごま 柿 大根 人参 打ち豆 油揚げ 白菜 長ねぎ 青菜	お茶 スキム ヨーグルト和え	スキムココア 菓子
9月		ごはん 納豆和え 甘酢和え おでん [413kcal]	納豆 野沢菜漬け 人参 ひじき いりごま 白菜 きゅうり みかん缶 かぶ 大根 切り昆布 つきこん 里芋 ウインナー ちくわ 生揚げ	お茶 スキム ヨーグルト和え	ツナマヨサンド	26	木	ご飯 鮭チーズフライ 鉄火みそ 芋煮汁 りんご[448kcal]	鮭チーズフライ(既製品、卵不使用) 大豆 ごぼう 人参 豚肉 里芋 白菜 つきこん しめじ りんご	牛乳 菓子	かぼちゃもち
10火		ロールパン ポテトコロッケ れんこんサラダ ヨーグルト コンソメスープ [439kcal]	ポテトコロッケ(既製品、乳・卵不使用) れんこん キャベツ 人参 枝豆 ベーコン たまねぎ 大根 さやいんげん コーン	お茶 菓子	牛乳 菓子	27	金	うちゅう1リクエスト わかめごはん から揚げ バナナ ツナポテトサラダ コーンスープ[454kcal]	わかめ いりごま 鶏もも肉 にんにく バナナ 生姜 じゃがいも ツナ たまねぎ 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ コーン ベーコン	豆乳 菓子	牛乳 菓子
11水		ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き じゃがいものきんぴら [383kcal]	鶏もも肉 すりごま じゃがいも 人参 ピーマン ちくわ つきこん 豆腐 長ねぎ わかめ	牛乳 菓子	フルーツ 豆乳プリン	30	月	ナン キーマカレー 海草サラダ ヨーグルト [417kcal]	豚ひき肉 大豆 たまねぎ 人参 じゃがいも ピーマン トマト缶 海草 ツナ もやし ヨーグルト	お茶 菓子	牛乳 さつまいもと りんごの重ね煮
12木		卵とじうどん おからのサラダ りんご [412kcal]	卵 豚肉 かまぼこ 人参 青菜 長ねぎ しいたけ 油揚げ おから ツナ れんこん たまねぎ 枝豆 ノンエッグマヨネーズ りんご	豆乳 菓子	野菜蒸しパン	木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩は冷え込む日が増え、冬の訪れも感じられるようになりました。 気温の変化で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗いうがいを忘れず、しっかりと食事を取り、寒さに負けない体づくりをしていきましょう！ 給食のお手伝い助かっています♪ 春から以上児クラスには、たまねぎの皮むき、しめじほぐし、かぼちゃの種取りなど給食のお手伝いをしてもらっています。子ども達が一生懸命お手伝いをしてくれるので、給食の準備も早く進み、とても助かっています！ 食材に直接触れることは、食べ物への興味や関心を抱くいい機会になります。これからも、お手伝いを通して様々な食材に親しんでいけたら良いなと思います☆					
13金		マーボー丼 ゆかり和え わかめスープ [418kcal]	豚ひき肉 人参 にんにく 生姜 豆腐 筍 えのき たまねぎ しいたけ にら 大根 きゅうり もやし いりごま わかめ 長ねぎ	お茶 菓子	スキム ヨーグルト和え						
16月		長崎ちゃんぽん おいもさんサラダ バナナ [508kcal]	豚肉 なると キャベツ もやし 人参 長ねぎ きくらげ さつまいも 里芋 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ハム きゅうり たまねぎ バナナ	お茶 スキム ヨーグルト和え	お麴入り アップルパイ						
17火		チーズサンド ひじきのサラダ ポークビーンズ りんご [432kcal]	黒糖食パン チーズ 豚肉 大豆 たまねぎ 人参 じゃがいも エリンギ トマト缶 ひじき さやいんげん キャベツ コーン きゅうり りんご	豆乳 菓子	スキムミルク 菓子						
18水		ケチャップライス ヨーグルト 魚の豆乳クリーム煮 コーンサラダ [441kcal]	ベーコン 人参 たまねぎ さやいんげん 鮭 かぼちゃ 青菜 エリンギ もやし キャベツ きゅうり コーン	牛乳 菓子	さつまいもと 栗のタルト						



