



11月予定献立表



日	曜	調	献立名		予定材料		おやつ
			主菜	副菜	主菜	副菜	
1	月	汁	団子汁	しらす和え	豚肉・玉ねぎ・人参・白菜・里芋・蒟蒻・椎茸・白ネギ・団子	キャベツ・人参・しらす	ツナサンド 牛乳
2	火	焼	マカロニグラタン	ポパイサラダ	鶏肉・人参・マカロニ・しめじ・卵・ブロッコリー・えび	ほうれん草・人参・コーン パレイ・ペーコ	ゼリー 牛乳
4	木	炒	豚肉ときのこの炒めもの	薩摩芋の甘露煮	豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・椎茸・もやし・えのき・ピーマン	薩摩芋 白菜・油揚	ごぼうのブラウニー 牛乳
5	金	揚	鶏のからあげ	カラフルサラダ	鶏肉	ブロッコリー・カリフラワー・人参 えのき・若	ねぎせんべい 牛乳
6	土		ミートスパゲティ・ブロッコリー・粉ふき芋・レーズンロール・牛乳		牛ミンチ・玉ねぎ・人参・しめじ・茄子・ピーマン・麺	ブロッコリー・パレイ・レーズンロール・牛乳	ムーンライト ヤクルト
8	月	汁	パンプキンシチュー	根菜のサラダ	鶏肉・玉ねぎ・人参・南瓜・しめじ・ブロッコリー・コーン	牛蒡・蓮根・人参・胡瓜・コーン	のりじゃこトースト 牛乳
9	火	井	やきにく井	海藻サラダ	牛肉	海藻MIX・若布・カニカマ・胡瓜・人参 薩摩芋・油揚	マカロニきな粉 牛乳
10	水	煮	魚の味噌煮	れんこんきんぴら	赤魚	蓮根・人参・ごま もす	大学芋 牛乳
11	木	炒	八宝菜	カニカマたまご	豚肉・玉ねぎ・人参・筍・椎茸・白菜・えび・卵・ピーマン	卵・人参・カニカマ 大根・しめ	ココアプリン 牛乳
12	金	揚	とんかつ	コールスロー	豚肉	キャベツ・人参・胡瓜・クルトン なめこ・長	かぼちゃパイ 牛乳
13	土		ビーフシチュー・卵炒め・アンパンマンポテト・ロールパン・牛乳		牛肉・玉ねぎ・人参・しめじ・マッシュルーム・ケールピース	卵・人参・ポテト・ロールパン・牛乳	プチケーキ ヤクルト
15	月		☆ お祝いメニュー ☆				バナナサンド 牛乳
16	火	焼	白身魚のムニエル	じゃがバター・ブロッコリー スープ	白身魚	パレイ・ブロッコリー 卵・ニ	ごはんもち 牛乳
17	水	煮	すき焼き風煮	切干大根の煮付け	牛肉・玉ねぎ・人参・大根・白菜・牛蒡・白ネギ・椎茸・麵	切干大根・人参・大豆・油揚げ・インゲン 里芋・若	スティックチーズパン 牛乳
18	木	炒	鶏レバーのしょうが炒め	ポテトサラダ	鶏レバー	パレイ・人参・胡瓜・ロースハム 蒲鉾・えの	シュガークッキー 牛乳
19	金	揚	秋野菜のかき揚げ	温野菜	豚ミンチ・玉ねぎ・人参・牛蒡・しめじ・薩摩芋・コーン	ブロッコリー・南瓜・人参・パプリカ あおき・豆	フルーツポンチ 牛乳
20	土		ジャーマンポテト・トマト・ブロッコリー・レーズンロール・牛乳		鶏肉・卵・人参・パレイ・クイナ・えのき・しめじ・ピーマン	トマト・ブロッコリー・レーズンロール・牛乳	源氏パイ ヤクルト
22	月	汁	げんきのこカレー	レタスサラダ	牛肉・玉ねぎ・人参・しめじ・椎茸・パレイ・ピーマン	レタス・人参・胡瓜・カニカマ	お好み焼きトースト 牛乳
24	水	炒	マーボー豆腐	中華和え	豚ミンチ・玉ねぎ・人参・豆腐・えのき・干椎茸・ニラ	春雨・人参・胡瓜・もやし 白菜・エリン	豆乳もち 牛乳
25	木	煮	鶏肉の柳川風煮	ひじきの煮付け	鶏肉・玉ねぎ・人参・牛蒡・椎茸・白ネギ・糸蒟蒻・卵・ピー	ひじき・人参・大豆・油揚げ・インゲン 小松菜・厚揚	コーンフレーク 牛乳
26	金	揚	鮭フライ	パリパリサラダ	鮭	キャベツ・人参・胡瓜・シェウマイの皮 しめじ・椎	薩摩芋のあんどうら焼き 牛乳
27	土		煮込みうどん・ウインナー・半月卵・ロールパン・牛乳		鶏肉・玉ねぎ・人参・えのき・椎茸・白ネギ・蒲鉾・麵	ウインナー・卵・ロールパン・牛乳	ビスコ ヤクルト
29	月	汁	鶏団子のスープ	ししゃもの塩焼き・納豆 薩摩芋ごはん	鶏ミンチ・板蒟蒻・人参・キャベツ・えのき・椎茸・白ネギ・牛蒡	ししゃも・納豆 薩摩	ジャムサンド 牛乳
30	火	焼	ハンバーグ	インゲンごま和え コーンバター	牛ミンチ・玉ねぎ・卵	インゲン・コーン とろろ・高野豆	もちもちチーズ 牛乳

● 果物・季節の果物が毎日つきます ● トマト・副菜につくことがあります ● 牛乳・おやつの献立によって食事の際につくことがあります

11月7日は立冬



秋も深まり、立冬を過ぎると冬が始まる季節となります。朝晩の気温が低くなり、冬の気配が見えにくれしながら迎える冬に備えて、免疫力をつけたいものです。バランスよく、好き嫌いなく何でも食べ身体の温まる食事で風邪予防に備えましょう。



七五三



子どもの健やかな成長を願う「七五三」に欠かせないのが、千歳飴です。江戸時代の浅草で、長寿になる「千歳飴」として長い棒のような飴を売り歩いたことが始まりだといわれています。昔の子どもの生存率が低かったため、「元気に育ってほしい」という親の思いが込められました。保育園では、お祝いご膳ランチで、子ども達にお祝いしたいと思います。

