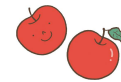




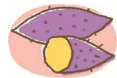
11月予定献立表



日	曜	調	献立名		予定材料		おやつ				
			主菜	副菜	主菜	副菜					
1	水	汁	ハヤシライス	ツナサラダ	牛肉・玉葱・人参・しめじ・マッシュルーム・ピーマン	キャベツ・人参・ツナ缶	ココア豆乳もち	牛乳			
2	木	煮	鶏レバーの甘辛煮	ポテトサラダ	味噌汁	鶏レバー	パレイ・人参・胡瓜・ロースハム	小松菜・豆腐	ホットケーキ	牛乳	
4	土		ミートスパゲティ・半月卵・ウインナー・ロールパン・牛乳			牛ミンチ・玉葱・人参・しめじ・茄子・ピーマン・麺	卵・ウインナー・ロールパン・牛乳		源氏パイ	ヤクルト	
6	月	丼	トリニータ丼	キャベツの和え物	スープ	鶏肉・ニラ	キャベツ・人参・胡瓜・竹輪	卵・若布	ピザトースト	牛乳	
7	火	焼	白身魚の磯辺ムニエル	ブロッコリーのおかか和え	味噌汁	白身魚	ブロッコリー・卵・人参・チーズ	大根・しめじ	焼き大福	牛乳	
8	水	煮	八宝菜	大根サラダ	スープ	豚肉・玉葱・人参・白菜・椎茸・海老・うずら卵・ピーマン	大根・人参・胡瓜	若布・もやし	コーンおにぎり	牛乳	
9	木	炒	チンジャオロース	パンプキンサラダ	味噌汁	牛肉・玉葱・人参・筍・椎茸・パプリカ・ピーマン	南瓜・人参・胡瓜・レーズン	なめこ・茄子	ねぎせんべい	牛乳	
10	金	揚	チキンナゲット	千切り野菜	すまし汁	鶏ミンチ	キャベツ・人参・胡瓜・クルトン	油揚げ・豆腐	きな粉クッキー	牛乳	
11	土		ジャーマンポテト・ブロッコリー・トマト・レーズンロール・牛乳			鶏肉・玉葱・人参・パレイ・しめじ・ウインナー・卵・ピーマン	ブロッコリー・トマト・レーズンロール・牛乳		バームクーヘン	ヤクルト	
13	月	汁	カレーうどん	しらす和え		豚肉・玉葱・人参・椎茸・しめじ・麺	キャベツ・人参・胡瓜・しらす		ツナサンド	牛乳	
14	火	焼	鮭のコーンマヨ焼き	海藻サラダ	味噌汁	鮭	海藻MIX・若布・人参・カニカマ・胡瓜	パレイ・しめじ	チーズ饅頭	牛乳	
15	水	祝	★お祝いメニュー☆							ロールケーキ	ヤクルト
16	木	煮	牛しぐれの卵とじ煮	インゲンのゴマ和え	スープ	牛肉・人参・玉葱・しめじ・椎茸・卵・えのき・白菜・ピーマン	インゲン	ベーコン・コーン	やせうま	牛乳	
17	金	揚	ハムサンド	温野菜	味噌汁	ロースハム・パレイ・人参・玉葱	ブロッコリー・胡瓜・パプリカ・コーン	ほうれん草・もずく	小松菜マドレーヌ	牛乳	
18	土		ビーフシチュー・ウインナー・じゃがバター・ロールパン・牛乳			牛肉・玉葱・人参・しめじ・椎茸・グリーンピース	ウインナー・パレイ・ロールパン・牛乳		ビスコ	ヤクルト	
20	月	汁	団子汁	ししゃもの塩焼き		豚肉・玉葱・人参・牛蒡・白菜・油揚げ・椎茸・板蕨・団子	ししゃも・胡瓜・キャベツ・人参		のりじゃこトースト	牛乳	
21	火	焼	松風焼き	薩摩芋の甘露煮	すまし汁	鶏ミンチ・玉葱・人参・牛蒡	薩摩芋	白菜・もやし	くるくるウインナー	牛乳	
22	水	煮	肉豆腐	ひじきの煮付け	味噌汁	牛肉・玉葱・人参・豆腐・糸蕪・白菜・白葱	ひじき・人参・大豆・油揚げ・インゲン	大根・エリンギ	おふラスク	牛乳	
24	金	揚	里芋コロケ	彩りサラダ	コーンスープ	合挽ミンチ・玉葱・人参・里芋	ブロッコリー・人参・南瓜・パプリカ	コーン	みかんゼリー	牛乳	
25	土		煮込みうどん・あんぱんまんポテト・卵炒め・レーズンロール・牛乳			鶏肉・玉葱・人参・しめじ・椎茸・えのき・白葱・麺	あんぱんまんポテト・卵・レーズンロール・牛乳		ミニドーナツ	ヤクルト	
27	月	汁	クリームシチュー	白菜とりんごのサラダ		鶏肉・玉葱・人参・薩摩芋・しめじ・コーン・ブロッコリー	白菜・人参・胡瓜・りんご		バナナサンド	牛乳	
28	火	焼	ニラ豚	蓮根きんぴら	味噌汁	豚肉・玉葱・人参・キャベツ・もやし・椎茸・ニラ	蓮根・人参	薩摩芋・えのき	ちりめんマヨネーズパイ	牛乳	
29	水	炒	魚の味噌煮	カニカマ卵	すまし汁	赤魚	カニカマ・人参・卵	キャベツ・しめじ	石垣もち	牛乳	
30	木	★	ハンバーグ	パスタサラダ	味噌汁	牛ミンチ・玉葱	パスタ・人参・胡瓜・ロースハム	小松菜・厚揚げ	ヨーグルト蒸しケーキ	カルピス	

●牛乳・おやつのお献立によって食事の際につくことがあります ●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

さつまいの美味しい季節です



栄養満点!

食物繊維、ビタミン、カリウムなどを含み栄養バランスに優れています。特にビタミンCが豊富。さつまいのビタミンCは他の野菜に比べ熱に強いので、調理しても栄養価があまり落ちません。

保存は常温で

寒さに弱いので、常温保存がお勧めです。土を落とさず、表面をよく乾かしてから保存します。風通しの良い所に置きましょう。



子どもの成長を祝う七五三

11月15日の七五三は、7歳・5歳・3歳の子どもの成長をお祝いし、元気に育つようお願いする日です。これまで無事に成長したことに感謝し、今後とも健やかであるようお願いをします。七五三の時に食べる「千歳飴」。千歳は千年という意味で長い飴の形から“長生きできますように”という意味が込められているそうです。



園では、ひまわり・ゆり組さんがお宮へ参拝します。その日の給食はお祝いの気持ちを込めて、お弁当箱に詰める予定です。

