

11月の献立

持子保育園

日	曜日	献立	主な食材	おやつ	日	曜日	献立	主な食材	おやつ
1	金	肉団子 ひじき入り卵焼き 中華スープ	豚挽肉 椎茸 玉葱 筍 卵 ひじき ツナ 玉葱 葱 じゃが芋 わかめ チンゲン菜 もやし 絹厚揚げ 玉葱	クロレラ フロランタン	16	土	親子丼 味噌汁 フルーツ	鶏肉 玉葱 しめじ 葱 卵 人参 豆腐 わかめ もやし チンゲン菜 人参 りんご	お菓子
2	土	カレーライス 清汁 フルーツ	牛肉 人参 玉葱 じゃが芋 豆腐 人参 うす揚げ わかめ チンゲン菜 りんご	お菓子	18	月	夕のピザ風焼き 牛肉と平天の炒め物 豚汁	タラ チーズ 玉葱 トマト 牛肉 平天 糸こんにゃく 玉葱 人参 葱 白菜 豚肉 人参 玉葱 大根 じゃが芋 わかめ 筍	牛乳 お菓子
5	火	チキンライス マカロニサラダ わかめスープ	鶏挽肉 人参 玉葱 しめじ コーン ハム マカロニ 人参 玉葱 胡瓜 コーン 豚肉 人参 わかめ 白菜 えのき 豆腐 みかん	牛乳 フワフワパン	19	火	鶏のつくね焼き 野菜の卵とじ 味噌汁	鶏挽肉 玉葱 れんこん ツナ 人参 玉葱 なすび 絹厚揚げ 葱 卵 豆腐 わかめ 南瓜 もやし 白菜 ごぼう	牛乳 豆腐団子
6	水	パン 高野豆腐コロケ ほうれん草のソテー コンソメスープ	クリームエスカルゴ 鶏挽肉 さつま芋 じゃが芋 高野豆腐 玉葱 人参 ピーマン 人参 コーン ほうれん草 しめじ 大根 人参 しめじ 玉葱 キャベツ ウィンター	牛乳 焼おにぎり	20	水	カレイの和風あんかけ ひじきのドレッシング和え 清汁	カレイ 玉葱 人参 大根 ハム ひじき 人参 トマト 胡瓜 玉葱 うす揚げ 大根 チンゲン菜 さつま芋 人参 葱 なすび	牛乳 お菓子
7	木	鮭の変わり焼き 外外ソース 南瓜のクリームサラダ 大根スープ	鮭 卵 南瓜 胡瓜 トマト ピーマン 玉葱 大根 わかめ 人参 うす揚げ チンゲン菜 じゃが芋	牛乳 お好み焼き	21	木	鶏のパン粉焼き 大豆カレー コンソメスープ フルーツ	鶏肉 豚挽肉 大豆 人参 玉葱 コーン いんげん 南瓜 人参 玉葱 キャベツ しめじ 大根 みかん	ショア ミニメロンパン
8	金	スクエアバーグ 人参の白和え 味噌汁	合挽肉 コーン チーズ アスパラ 人参 れんこん コーン 豆腐 いんげん 絹厚揚げ 白菜 わかめ 玉葱 南瓜 もやし	クロレラ お菓子	22	金	パン グラタン じゃが芋の味噌バター カレースープ	ワッサンデニッシュ ウィンター しめじ 玉葱 マッシュルーム 人参 トマト ブロッコリー じゃが芋 人参 玉葱 ツナ グリルチーズ 南瓜 なすび うす揚げ 大根 えりんぎ 白菜	牛乳 フルーツポンチ
9	土	味噌ラーメン 金平ごぼう フルーツ	焼豚 中華麺 人参 玉葱 チンゲン菜 ごぼう 人参 コーン 鶏挽肉 みかん	お菓子	25	月	鮭の唐揚げ ポテトソース 切干大根サラダ 野菜スープ	鮭 じゃが芋 切干大根 人参 胡瓜 トマト 玉葱 豚挽肉 人参 玉葱 ごぼう 豆腐 わかめ 大根	牛乳 フリアン
11	月	鯖の立田揚げ 中華大鉢 カレースープ	鯖 卵 ハム 豆腐 椎茸 葱 ウィンター 人参 玉葱 じゃが芋 うす揚げ	牛乳 お菓子	26	火	きつねうどん 南瓜のそぼろ煮 フルーツ	うどん うす揚げ 人参 玉葱 わかめ 葱 鶏挽肉 南瓜 玉葱 バナナ	牛乳 くるくる ミートパイ
12	火	照り焼きハンバーグ 和風スパゲティ 清汁	合挽肉 玉葱 ツナ スパゲティ コーン 玉葱 葱 豆腐 チンゲン菜 南瓜 わかめ ごぼう 人参	牛乳 チーズケーキ	27	水	豆腐とひじきの 団子 肉じゃが 味噌汁	鶏挽肉 豆腐 ひじき 玉葱 牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 糸こんにゃく いんげん うす揚げ 大根 ほうれん草 もやし わかめ しめじ	牛乳 お菓子
13	水	ジャージャー麺 ほうれん草の炒り煮 フルーツ	中華麺 豚肉 玉葱 人参 チンゲン菜 もやし しらす干し ほうれん草 人参 うす揚げ コーン しめじ 梨	牛乳 お菓子	28	木	ブリのおろし煮 高野豆腐の卵とじ わかめスープ	ブリ 大根 葱 鶏挽肉 高野豆腐 パプリカ 玉葱 コーン 卵 豚肉 わかめ 人参 絹厚揚げ チンゲン菜 さつま芋	牛乳 クリームチーズ クワティ
14	木	カレイの照り焼き 韓国風野菜炒め 味噌汁	カレイ 豚肉 春雨 チンゲン菜 人参 椎茸 筍 豆腐 うす揚げ じゃが芋 人参 わかめ ほうれん草	牛乳 ウイタークリームケーキ	29	金	パン 鶏の甘酢焼き キャベツカレー コーンチャウダー	ワッサン大 鶏肉 もやし ピーマン 人参 ツナ キャベツ 玉葱 トマト 人参 南瓜 人参 玉葱 ウィンター なすび 大根 クリームチーズ	クロレラ お菓子
15	金	鶏のケチャップ煮 ひじきのかわり煮 コーンチャウダー	鶏肉 人参 マッシュルーム なすび 玉葱 コーン グリルチーズ しめじ ツナ ひじき 人参 玉葱 トマト いんげん ウィンター 人参 玉葱 南瓜 なすび クリームチーズ	クロレラ ウイターロール	30	土	ハヤシライス 清汁 フルーツ	牛肉 玉葱 しめじ マッシュルーム 豆腐 大根 なすび 人参 白菜 りんご	お菓子

お好み焼き



お好み焼きの素をホットプレートを使って焼く
一人で焼ける子は一人で焼き、補助が必要な子は
職員が手を添えるか、片一方のコテで補助する。
ソースは各自自由にぬる。



夕間食はおにぎりです