

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
2	月	鮭の味噌ミルク煮 春雨サラダ 清汁	鮭 人参 ジャガ芋 葱 ハム 春雨 人参 胡瓜 コーン 玉葱 豆腐 薄揚げ 竹輪 チンゲン菜 わかめ ごぼう	牛乳 パンケーキ	17	火	鱈の西京焼き ビーフン 清汁	鱈 いりごま 焼豚 ビーフン 人参 ほたて しいたけ 葱 豆腐 人参 色板 わかめ 大根 ほうれん草	牛乳 お菓子
4	水	パン 鶏のパン粉焼き きのこほうれん草 のスパゲティ コーンチャウダー	鶏肉 ツナ しめじ えのき 人参 ほうれん草 コーン スパゲティ ウイナー 人参 玉葱 マッシュルーム 南瓜 クリーム	牛乳 肉味噌 おにぎり	18	水	もち米シュウマイ 人参の白和え かき玉スープ	豚挽肉 椎茸 筍 玉葱 人参 れんこん いんげん 豆腐 わかめ 薄揚げ 大根 じゃが芋 チンゲン菜 卵	牛乳 ミニメロンパン
5	木	鱈の甘酢揚げ 大豆カレー 味噌汁	鱈 人参 玉葱 葱 豚挽肉 大豆 人参 玉葱 コーン ジャガ芋 絹揚げ ほうれん草 人参 さつま芋 大根 わかめ	牛乳 お菓子	19	木	鮭チャーハン 切干大根サラダ わかめスープ	鮭 しらす干し 玉葱 人参 マッシュルーム しめじ 葱 ツナ 切干大根 胡瓜 コーン 人参 豚肉 わかめ 人参 もやし 南瓜 えのき	牛乳 ミートパイ
6	金	鶏団子の大根あん 豆腐の中華煮 かき玉スープ	鶏挽肉 葱 ホタテ 玉葱 大根 豆腐 竹輪 人参 玉葱 チンゲン菜 しめじ わかめ ジャガ芋 人参 ごぼう もやし 卵	クロレラ パンケーキ	20	金	パン スクエアバーグ ほうれん草の炒め カレースープ	ミネラルロール 合挽肉 コーン 玉葱 イカリチーズ パスタ ほうれん草 人参 しめじ エリンギ 人参 玉葱 薄揚げ チンゲン菜 じゃが芋 わかめ	ショア 豆腐白玉
7	土	親子丼 味噌汁 フルーツ	鶏肉 人参 玉葱 しめじ 葱 卵 豆腐 チンゲン菜 南瓜 わかめ 大根 色板	お菓子	21	土	中華丼 味噌汁 フルーツ	豚肉 椎茸 人参 筍 白菜 豆腐 人参 わかめ 大根 ほうれん草 南瓜 りんご	お菓子
9	月	カレイのかわり焼き ひじきのかわりに コンソメスープ	カレイ ツナ ひじき 人参 玉葱 コーン いんげん しめじ ウイナー 人参 南瓜 玉葱 チンゲン菜 大根	牛乳 お菓子	24	火	プリの香り揚げ 金平ごぼう 味噌汁	プリ 白葱 玉葱 鶏挽肉 ごぼう 人参 いんげん れんこん 人参 豆腐 もやし 南瓜 わかめ チンゲン菜	牛乳 芋っち団子
10	火	つくね焼き ほうれん草の炒り煮 清汁	鶏挽肉 玉葱 椎茸 しらす干し ほうれん草 うす揚げ 人参 ごぼう 豆腐 わかめ 人参 大根 玉葱 しめじ	牛乳 天使のパンケーキ	25	水	パン グラタン じゃが芋ときのこ のバター炒め コーンチャウダー	クリームソース 鶏挽肉 マカロニ 人参 マッシュルーム 玉葱 ブロッコリー コーン ツナ ジャガ芋 しめじ エリンギ 人参 葱 ウイナー 南瓜 玉葱 なすび キャベツ	牛乳 チーズクッキー
11	水	カレーうどん 中華大鉢 フルーツ	牛肉 人参 玉葱 ジャガ芋 うす揚げ 葱 うどん 豆腐 卵 椎茸 ハム 玉葱 ひじき	牛乳 お好み焼き	26	木	ナゲット ブロッコリーサラダ コンソメスープ	鶏挽肉 豆腐 ハム ブロッコリー 玉葱 人参 卵 豆腐 わかめ 南瓜 チンゲン菜 玉葱 竹輪	牛乳 お菓子
12	木	鮭のから揚げ 南瓜のクリームサラダ 豚汁	鮭 たくあん 卵 ハム 南瓜 胡瓜 コーン 玉葱 人参 豚肉 大根 ごぼう 人参 わかめ 竹輪	牛乳 お菓子	27	金	肉団子 ささみサラダ かき玉スープ	豚挽肉 椎茸 筍 玉葱 ささみ 胡瓜 人参 コーン 玉葱 卵 わかめ 大根 ジャガ芋 人参 色板 薄揚げ	クロレラ お菓子
13	金	きつねうどん 白菜とさつま揚げの 煮物 大根スープ	じゃが芋 うす揚げ 玉葱 しらす干し ツナ さつま揚げ 白菜 人参 コーン チンゲン菜 鶏挽肉 大根 わかめ 人参 ほうれん草 色板 豆腐	クロレラ フルーツ	28	土	カレーライス 清汁 フルーツ	牛肉 人参 玉葱 ジャガ芋 豆腐 わかめ ほうれん草 薄揚げ 竹輪 大根 りんご	お菓子
14	土	味噌ラーメン 牛肉とごぼうの 炒め物 フルーツ	中華麺 焼き豚 人参 玉葱 もやし わかめ 牛挽肉 ごぼう 人参 れんこん コーン 葱	お菓子	30	月	フワフワ焼 ひじき豆腐 味噌汁	しらす干し 鶏挽肉 ハンパ 玉葱 大豆 ツナ ひじき 豆腐 人参 れんこん コーン いんげん 薄揚げ わかめ 人参 南瓜 ごぼう もやし	牛乳 豆腐ドーナツ
16	月	鶏のみぞれ湯 マカロニサラダ コンソメスープ	鶏肉 大根 葱 ハム マカロニ 人参 コーン 胡瓜 玉葱 南瓜 ウイナー チンゲン菜 わかめ 人参 マッシュルーム	牛乳 ほっとく					

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