

11月のこんだて

4日・18日 (火)

豚のさっぱり焼き
キャベツのおかか和え
サンコンスープ

お茶
バナナ (4日)
焼きいも (18日)



5日・19日 (水)

鮭のバターしょうゆ焼き
ひじきのサラダ
なすのみそ汁

牛乳
お菓子



6日・20日 (木)

ちゃんこ鍋
さんまの塩焼き
フルーツ

お茶
力餅だんご (6日)
牛乳
シュガーラスク (20日)



7日・21日 (金)

かぼちゃのグラタン
コーンサラダ
豆苗のスープ

牛乳
お菓子



10日 (月)

鶏肉のバーベキューソース
煮込み
ブロッコリーサラダ
コーンスープ

牛乳
お菓子



11日・25日 (火)

さばのおろし煮
れんこんのきんぴら
小松菜のすまし汁

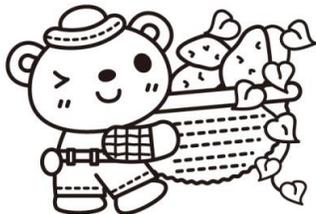
お茶
新米おにぎり (11日)
牛乳
ウインナードック (25日)



12日・26日 (水)

炒り豆腐
さつまいもの天ぷら
きのこのみそ汁

牛乳
お菓子



13日・27日 (木)

ポークカレー
フルーツヨーグルト

牛乳
スイートポテト (13日)
お菓子 (27日)



14日 (金)

完全給食

おでん
きゅうりのごま和え
麩のすまし汁

牛乳
お菓子



17日 (月)

さわらの塩麴焼き
ほうれん草としめじの
ソテー
大根のみそ汁

牛乳
お菓子



28日 (金)

完全給食

ハムチャーハン
栗コロッケ
パリパリサラダ
チンゲン菜スープ
ヤクルト
お茶
ヨーグルト



お米は、炭水化物を豊富に含んだ効率の良いエネルギー源です。また、子どもの成長に大切なリジンははじめとする良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルも多く含んでいます。



献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
4 ・ 18 (火)	白飯(乳児のみ) 豚のさっぱり焼き キャベツのおかか和え サンコンスープ	片栗粉、砂糖 油 米(乳児のみ)	豚肉、ベーコン かつお節 牛乳(乳児のみ)	キャベツ、たまねぎ しめじ、コーン にんじん、にんにく しょうが	お茶 バナナ(4日) 焼きいも (18日)
5 ・ 19 (水)	白飯(乳児のみ) 鮭のバターしょうゆ焼き ひじきのサラダ なすのみそ汁	油、砂糖 米(乳児のみ)	さけ、ハム、バター みそ、油揚げ ひじき、わかめ 牛乳	キャベツ、なす たまねぎ、コーン ねぎ	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (木)	白飯(乳児のみ) ちゃんこ鍋 さんまの塩焼き フルーツ	片栗粉、油 米(乳児のみ)	さんま、鶏ひき肉 木綿豆腐、油揚げ 牛乳	みかん、だいこん はくさい、にんじん しめじ、えのきたけ ねぎ、しょうが	お茶・カ餅だんご (6日) 牛乳 シュガーラスク (20日)
7 ・ 21 (金)	白飯(乳児のみ) かぼちゃのグラタン コーンサラダ 豆苗のスープ	マカロニ、小麦粉 フレンチドレッシング パン粉 油 米(乳児のみ)	バター、豚ひき肉 とろけるチーズ 粉チーズ、ハム 牛乳	かぼちゃ、たまねぎ レタス、きゅうり ほうれんそう、コーン マッシュルーム とうみょう、にんじん	牛乳 お菓子
10 (月)	白飯(乳児のみ) 鶏肉のバーベキュー ソース煮込み ブロッコリーサラダ コーンスープ	マヨネーズ、小麦粉 油、砂糖 オリーブ油 米(乳児のみ)	鶏肉、バター 牛乳	クリームコーン缶 ブロッコリー たまねぎ、しょうが にんじん、にんにく	牛乳 お菓子
11 ・ 25 (火)	白飯(乳児のみ) さばのおろし煮 れんこんのきんぴら 小松菜のすまし汁	砂糖、油 ごま油 米(乳児のみ)	さば、豚ひき肉 かまぼこ 牛乳	だいこん、こまつな いんげん、ごぼう れんこん、えのきたけ にんじん、ピーマン しょうが	お茶・新米おにぎり (11日) 牛乳 ウインナードック (25日)
12 ・ 26 (水)	白飯(乳児のみ) 炒り豆腐 さつまいもの天ぷら きのこのみそ汁	さつまいも、油 小麦粉、砂糖 米(乳児のみ)	木綿豆腐、卵 ちくわ、みそ 牛乳	にんじん、たまねぎ しめじ、えのきたけ グリーンピース、ねぎ 干しいたけ	牛乳 お菓子
13 ・ 27 (木)	白飯(乳児のみ) ポークカレー フルーツヨーグルト	じゃがいも、油 砂糖 米(乳児のみ)	ヨーグルト、豚肉 脱脂粉乳 粉チーズ 牛乳	たまねぎ、にんじん みかん缶、バナナ パイナップル缶、もも缶 グリーンピース	牛乳 スイートポテト (13日) お菓子(27日)
14 (金)	完全給食 おでん きゅうりのごま和え 麩のすまし汁	じゃがいも 板こんにゃく ごま油、ふ 米	うずら卵、厚揚げ ちくわ、ごま 牛乳	だいこん、きゅうり にんじん、みつば えのきたけ	牛乳 お菓子
17 (月)	白飯(乳児のみ) さわらの塩麹焼き ほうれん草と しめじのソテー 大根のみそ汁	米(乳児のみ)	さわら、みそ 油揚げ、ベーコン バター、わかめ 牛乳	ほうれんそう だいこん、しめじ にんじん	牛乳 お菓子
28 (金)	完全給食 ハムチャーハン 栗コロッケ パリパリサラダ チンゲン菜スープ ヤクルト	じゃがいも パン粉、油 小麦粉、ごま油 砂糖 米	卵、ハム 豚ひき肉、牛ひき肉 牛乳(乳児のみ)	たまねぎ、キャベツ にんじん チンゲンサイ きゅうり、ピーマン	お茶 ヨーグルト

※6日(木)は、ぱんだ組の給食参観です。

※14日(金)、28日(金)は完全給食です。白飯はいりません。

※18日(金)のおやつは、焼きいも大会のいもを食べます。