

11月行事・献立予定

令和4年度

こどもパル

日	曜	行事予定	献立予定	おもな食材（おやつ、調味料、米は除く）	朝のおやつ	3時のおやつ
1	火	身体測定	豚肉の生姜焼き 竹輪の酢の物 そうめんの澄まし汁 パイナップル	豚肉 玉ねぎ 生姜 にら ごま 竹輪 きゅうり 春雨 キャベツ ごま 人参 そうめん ねぎ 人参 しめじ パイナップル	豆乳 パナナ	牛乳 米菓子
2	水		白身魚のフライ ほうれん草のごま和え えのきたけの味噌汁 みかん	おひょう 卵 ほうれん草 人参 もやし ごま えのき 油揚げ 玉ねぎ わかめ ねぎ みかん	牛乳 抹茶蒸しパン	牛乳 ふかし芋
4	金		ハンバーグ キャベツのフレンチサラダ かきたま汁 りんご	牛肉 豚肉 玉ねぎ 卵 牛乳 キャベツ マカロニ ハム 人参 玉ねぎ 人参 卵 ねぎ りんご	牛乳 ポーロ	ヨーグルト
5	土				牛乳 あられ	オレンジジュース クラッカー
7	月		ハヤシライス ブロッコリーサラダ みかん	牛肉 人参 じゃが芋 玉葱 しめじ パセリ ブロッコリー 人参 コーン みかん	牛乳 野菜せんべい	牛乳 クリームパン
8	火	園外保育 （お弁当の日） 安全指導の日	お弁当の日		りんごジュース	牛乳 サブレ
9	水		お楽しみランチ	えび 玉ねぎ コーン ビーマン パセリ バター 食パン 卵 ハム きゅうり 豚肉 卵 チーズ レタス ブロッコリー コーン 人参 りんご パイナップル	飲むヨーグルト	牛乳 ケーキ
10	木	絵本貸し出し	鯖のおろし煮 キャベツのさわやか酢の物 豆腐の味噌汁 梨	鯖 大根 生姜 キャベツ 人参 春雨 コーン レモン 豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ 梨	豆乳 みかん	フルーツ ヨーグルト
11	金	布団持ち帰り	さつまいものコロッケ ブロッコリーのドレッシング和え もずく入り卵スープ バナナ	豚肉 さつまいも じゃが芋 玉ねぎ 卵 ブロッコリー 人参 もずく 玉ねぎ ベーコン 卵 バナナ	牛乳 煎餅	牛乳 ビスケット
12	土				牛乳 クラッカー	リンゴジュース ビスケット
14	月	絵本返却	豚肉のハンガリー風煮込み スパゲティ ゆでブロッコリー 小松菜のコンソメスープ パイナップル	豚肉 玉ねぎ にんにく バター スパゲティ パセリ にんにく ブロッコリー 人参 小松菜 玉ねぎ パイナップル	牛乳 パナナ	牛乳 ビスケット
15	火		らっきょうのかき揚げ 切り干し大根ときゅうりの昆布和え きのこの味噌汁 みかん	らっきょう ねぎ 竹輪 玉ねぎ 人参 さつまいも 切り干し大根 きゅうり 昆布 ごま 人参 しめじ えのき 油揚げ ねぎ みかん	牛乳 クッキー	牛乳 じゃが芋
16	水		れんこんの焼きつくね さつまいものサラダ えのきたけのすまし汁 バナナ	鶏肉 れんこん 玉ねぎ 卵 さつまいも ひじき きゅうり 人参 ハム 卵 えのき 玉ねぎ 人参 小松菜 バナナ	牛乳 ポーロ	牛乳 フルーツきんとん
17	木		揚げ餃子 伴三糸 わかめの中華スープ りんご	餃子の皮 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 生姜 春雨 きゅうり もやし ハム 卵 人参 ごま ベーコン わかめ 玉ねぎ りんご	牛乳 米菓子	オレンジゼリー
18	金	食育の日	★鮭のもみじ焼き キャベツの塩昆布和え 田舎汁 みかん	鮭 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり 人参 昆布 人参 かつお 鶏肉 豆腐 かぶ 里芋 ねぎ みかん	豆乳 ウエハース	牛乳 ★りんご蒸しパン
19	土				牛乳 塩せんべい	オレンジジュース ソフトあられ
21	月		焼きそば ブロッコリーのおかか和え 中華スープ りんご	中華めん 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ ビーマン 青のり ブロッコリー かにかま かつお節 白菜 人参 ベーコン 豆腐 ねぎ りんご	牛乳 煎餅	牛乳 菓子のカップケーキ
22	火		チキンカレー コールスローサラダ チーズ みかん	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 かぼちゃ キャベツ きゅうり 人参 ハム コーン チーズ みかん	りんごジュース	牛乳 カルピス蒸しパン
24	木		レバーのケチャップ和え コーンのドレッシングサラダ 豆腐の味噌汁 梨	豚レバー にんにく 生姜 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ビーマン コーン ブロッコリー 人参 豆腐 玉ねぎ ねぎ 梨	牛乳 ビスケット	牛乳 クラッカー
25	金	布団持ち帰り	★里芋とひき肉のグラタン ブロッコリーの和え物 ほうれん草のコンソメスープ パイナップル	鶏肉 里芋 玉ねぎ バター 牛乳 パセリ チーズ ブロッコリー バブリカ 鶏肉 ほうれん草 キャベツ 人参 パイナップル	豆乳 小魚	プリン
26	土				牛乳 あられ	リンゴジュース サブレ
28	月		ミートスパゲティ 野菜サラダ 豆乳スープ みかん	スパゲティ 牛肉 豚肉 玉ねぎ バター パセリ チーズ レタス キャベツ きゅうり 豆乳 ベーコン 玉ねぎ じゃが芋 人参 コーン みかん	牛乳 煎餅	牛乳 クッキー
29	火		魚のから揚げ ひじきの炒め煮 ポイルブロッコリー さつまいものポタージュ 梨	赤魚 ひじき 人参 ちくわ いんげん こんにゃく しいたけ ブロッコリー さつまいも じゃが芋 玉ねぎ 牛乳 バター コーンフレーク 梨	牛乳 チーズ	豆乳 カナッパ
30	水	避難訓練	鶏肉の照り煮 キャベツとカニかまぼこの酢の物 かぶのシチュー りんご	鶏肉 生姜 キャベツ きゅうり かにかまぼこ わかめ 春雨 ごま かぶ ベーコン 人参 玉ねぎ ミルク バター りんご	牛乳 パナナ	牛乳 メイプルサブレ

お楽しみランチ・・・ピラフ サンドイッチ トンカツ キャラクターチーズ 野菜サラダ コンソメスープ りんご パイナップル

食育の日のサンプル展示は歳児です。1.2歳児の主食（ご飯）の量は70gです。

今月の果物は、梨・みかん・りんご・バナナ・パイナップルを予定しています。

都合により献立を変更する場合があります。

★印は新メニューです。