



こんだてひょう



令和5年11月 黒坂保育園

曜日	日	朝の未満児おやつ	副 食	材 料	主食	3時 おやつ
月	6 20	牛乳 ビスコ	ポークカレー ひじきとチーズのサラダ みかん	豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、グリーンピース、油、カレールー、りんご、にんにく ひじき、人参、きゅうり、チーズ、ごま、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖 みかん	ごはん	牛乳 プリン (プリンの素・牛乳)
火	7 21	牛乳 コーンフレーク	大根の味噌煮 ほうれん草の納豆和え かきたまスープ	豚肉・大根・こんにゃく・人参・いんげん・砂糖・みそ・だし汁 ほうれん草・人参・納豆・しょうゆ しいたけ・玉ねぎ・葱・卵・しょうゆ・煮干し	ごはん	お茶 カップヨーグルト クッキー
水	8 22	牛乳 みかん	うま煮 ブロッコリーとコーンの和え物 切り干し大根の味噌汁	鶏肉・里芋・にんじん・しいたけ・ごぼう・こんにゃく・いんげん・醤油・さとう・みりん・煮干し ブロッコリー・ホールコーン・人参・砂糖・醤油・酢・ごま 切り干し大根・人参・厚揚げ・葱・みそ・煮干し	ごはん	牛乳 クリームパン
木	9 23	牛乳 チーズ 勤労感謝の日	魚の西京焼き 洋風白和え すまし汁	白身切り身・みそ・砂糖・みりん・油 豆腐・白菜・人参・ハム・きゅうり・マヨネーズ・砂糖・醤油・すりごま わかめ・かまぼこ・えのき・玉葱・醤油・昆布		牛乳 柿 かりんとう
金	10 24	ヨーグルト	けんちん汁 レバーの甘辛煮 春雨サラダ	鶏肉・白菜・葱・しいたけ・ごぼう・人参・里芋・しょうゆ・煮干し レバー・生姜・にら・砂糖・しょうゆ・カレー粉 春雨・人参・きゅうり・ハム・マヨネーズ・コショウ	ごはん	牛乳 アップルケーキ (小麦粉・BP/卵・りんご・砂糖・牛乳・バター)
土	11 25	牛乳 せんべい	ちゃんぽん わかめと胡瓜の酢の物 バナナ	中華麺・豚肉・イカ・卵・キャベツ・人参・玉ねぎ・干しシイタケ・もやし・葱 ごま油・醤油・塩コショウ・鶏がら 乾燥わかめ・きゅうり・人参・ゴマ・砂糖・酢・醤油 バナナ		牛乳 じゃりばん
月	13 27	牛乳 せんべい	すき焼き風煮 もやしの味噌汁 オレンジ	牛肉・白菜・生しいたけ・長ネギ・焼き豆腐・糸こんにゃく・人参・うどん・油・砂糖 もやし・わかめ・人参・ねぎ・みそ・煮干し オレンジ	ごはん	お茶 おにぎり (ゆかりご飯の素)
火	14 28	牛乳 コーンフレーク	魚のキノコあんかけ きゅうりの昆布和え チンゲン菜のスープ	白身切り身・小麦粉・玉ねぎ・えのき・しめじ・人参・いんげん・砂糖・しょうゆ・みりん きゅうり・塩昆布 チンゲン菜・ウインナー・人参・玉ねぎ・しょうゆ・煮干し	ごはん	牛乳 チーズ ビスケット
水	15 29	牛乳 ビスコ	鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ パンプキンスープ	鶏肉・砂糖・しょうゆ・酢 ツナ・きゅうり・人参・マカロニ・マヨネーズ・塩コショウ かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ・スキムミルク・煮干し	ごはん	牛乳 ツナカレードースト (食パン・ツナ缶・玉ねぎ・マヨネーズ・カレー粉)
木	16 30	牛乳 チーズ 遠足	魚の塩焼き 卵の卵の花炒め 白菜の味噌汁	甘塩鮭 ブロッコリー 鶏ミンチ・おから・人参・玉ねぎ・しいたけ・にら・卵・油・砂糖・しょうゆ・みりん・だし汁 白菜・人参・厚揚げ・わかめ・葱・みそ・煮干し	ごはん	牛乳 大学芋 (さつま芋・醤油・ゴマ・油・砂糖)
金	3	文化の日		文化の日		
土	4 18	牛乳 卵ボーロ	木の葉丼 甘酢キャベツ	鶏肉・ちくわ・玉ねぎ・人参・干しシイタケ・葱・卵・もみり・砂糖・みりん・しょうゆ・だし汁 キャベツ・きゅうり・ゴマ・砂糖・酢	ごはん	牛乳 バナナ
誕生会	17	飲むヨーグルト	魚のフライ ゼリー 添え野菜・きんぴら かぼちゃの味噌汁・みかん	白身切り身・塩コショウ・小麦粉・パン粉・卵・ケチャップ・マヨネーズ・揚げ油 キャベツ・ブロッコリー ごぼう・人参・いんげん・しいたけ・砂糖・醤油・ゴマ かぼちゃ・わかめ・にら・玉葱・みそ・煮干し みかん・グレープゼリー	ごはん (ゆかりご飯の素)	牛乳 ムース



11月24日は「和食の日」です。誕生会は和食を中心に作成しています。

