



11月 こんだてひょう



令和5年 南今泉保育園

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・カレールウ・にんにく ひじき・人参・きゅうり・プロセスチーズ・ごま・ごま油・酢・砂糖・しょうゆ みかん	ごはん	お茶 プリン(プリンの素・牛乳) ハッピーターン
火	7 (お弁当の日) 21	牛乳 コーンフレーク	もみじ揚げ 白菜のツナ和え かぼちゃのみそ汁	大豆・ひじき・魚切り身・玉ねぎ・人参・むぎ枝豆・クリームコーン・卵・小麦粉・塩・油 白菜・ツナ缶・もやし・人参・砂糖・醤油 かぼちゃ・乾)わかめ・にら・みそ・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 チーズ	魚の西京焼き 洋風白和え すまし汁	白身魚・みそ・みりん・酒・砂糖・油 豆腐・白菜・きゅうり・人参・ハム・マヨネーズ・砂糖・醤油・みそ・ごま 乾)わかめ・かまぼこ・えのき茸・玉ねぎ・しょうゆ・塩・だし昆布	ごはん	牛乳 みかん せんべい(雪の宿)
木	9 23 (勤労感謝の日)	牛乳 みかん	うま煮 ブロッコリーとコーンと和え物 切り干し大根のみそ汁	鶏肉・じゃがいも・人参・ごぼう・干し椎茸・こんにゃく・いんげん・油・砂糖・醤油 ブロッコリー・ホールコーン・人参・砂糖・しょうゆ・酢・ごま / みりん・だし汁 切り干し大根・人参・厚揚げ・ねぎ・みそ・煮干	ごはん	牛乳・ウインナーボール (ウインナー・小麦粉・卵 ・砂糖・豆乳・BP・油)
金	10 24	飲むヨーグルト	けんちん汁 レバーの甘辛煮 春雨サラダ	鶏肉・白菜・ねぎ・生しいたけ・ごぼう・人参・里芋・しょうゆ・煮干し レバー・しょうが・にら・砂糖・しょうゆ・カレー粉・酒 春雨・人参・きゅうり・ハム・マヨネーズ	ごはん	牛乳・アップルケーキ (小麦粉・BP・卵・砂糖 バター・りんご)
土	11 25	牛乳 せんべい	ちゃんぽん わかめときゅうりの酢の物	中華麺・豚肉・きゃべつ・人参・玉ねぎ・干し椎茸・もやし ねぎ・ごま油・しょうゆ・塩・こしょう・鶏がら 乾)わかめ・きゅうり・人参・ごま・砂糖・酢・しょうゆ		牛乳 黒棒
月	13 27	牛乳 せんべい	すきやき風煮 もやしのみそ汁 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・油・ 砂糖・しょうゆ・酒・みりん もやし・乾)わかめ・人参・ねぎ・みそ・煮干し / オレンジ	ごはん	お茶・リゾット (米・玉ねぎ・人参・ベーコン パセリ・塩・生クリーム)
火	14 28	飲むヨーグルト	大根のみそ煮 ほうれん草の納豆和え かきたまスープ	鶏肉・大根・こんにゃく・人参・いんげん・砂糖・みそ・酒 ほうれん草・人参・納豆・しょうゆ・もみ海苔 生しいたけ・玉ねぎ・ねぎ・卵・しょうゆ・煮干し	ごはん	牛乳 バナナ クラッカー
水	15 29	牛乳 チーズ	魚の塩焼き・ブロッコリー 卵入り卵の花炒め 白菜のみそ汁	鮭 / ブロッコリー / 鶏ミンチ・おから・人参・玉ねぎ・干し椎茸・ にら・卵・油・砂糖・しょうゆ・ 白菜・人参・厚揚げ・乾)わかめ・ねぎ・みそ・煮干し	ごはん	牛乳 フライドさつま芋 (さつま芋・揚げ油・塩)
木	2 16 30	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・油 ツナ・きゅうり・人参・マカロニ・マヨネーズ かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ・スキムミルク・塩・鶏ガラ	ごはん	牛乳 丸ボーロ
金	3 (文化の日) 17	牛乳 コーンフレーク	魚のきのこあんかけ きゅうりの昆布和え チンゲン菜のスープ	魚切り身・塩・小麦粉・玉ねぎ・えのき茸・しめじ・人参・いんげん・油・ きゅうり・塩昆布 / 砂糖・醤油・みりん・片栗粉・だし汁 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
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・干し椎茸・ねぎ・卵・もみ海苔・砂糖・ みりん・しょうゆ・だし汁 キャベツ・きゅうり・ごま・砂糖・酢	ごはん	牛乳 バームクーヘン
誕生会 (水)	1	飲むヨーグルト	チキン南蛮 スパゲッティ 添え野菜 パイン缶 わかめごはん 野菜スープ	鶏肉・塩・小麦粉・卵・油・砂糖・酢・醤油・しょうが・パセリ・マヨネーズ・レモン汁 ブロッコリー / スパゲッティ・ケチャップ / 米・わかめごはんの素 (乾)わかめ・人参・えのきだけ・豆腐・玉ねぎ・醤油・鶏ガラ / パイン缶		牛乳 りんごゼリー



行事等により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
7日は遠足でお弁当になりますが、お菓子を用意します。

