



11月予定献立



2016年11月
風の子第二保育園

日	曜日	午前のおやつ	主食	おかず	主な材料	午後のおやつ
1	火	豆乳 ドリンク	ごはん	鶏肉のホイル包み焼き 浅漬け 切干大根の煮物 味噌汁	鶏肉 玉ねぎ にんじん えのき キャベツ きゅうり 切干大根 にんじん 竹輪 <えのき もやし 小松菜>	ツナ昆布ごはん(米 ツナ 塩昆布 (にんじん) 白菜の即席漬け 昆布
15日 誕生会メニュー						
2	水	さつま芋	ごはん	れんこんバーグ 野菜のオープン焼き がんもど大根の含め煮 味噌汁	れんこん 豚ひき肉 ネギ パン粉 じゃが芋 いんげん がんも 大根 干し椎茸 <なめこ 豆腐 ネギ>	磯辺団子(上新粉 海苔) キャベツの煮浸し 煮干し
17	木	じゃが芋	菜めし	さんまの竜田揚げ かぶの昆布和え もやしときゅうりのゴマ酢和え けんちん汁	さんま 片栗粉 かぶ 塩昆布 もやし きゅうり 卵 にんじん ゴマ <豚肉 里芋 大根 にんじん ごぼう ネギ 油揚げ こんにゃく>	大豆ごはん(米 大豆 にんじん 油揚げ) 小松菜の煮浸し 昆布
4	金	ブロッコリー	ごはん	高野豆腐のいんろう煮 きんぴらごぼう マカロニサラダ 味噌汁	高野豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ ごぼう にんじん 白滝 マカロニ きゅうり ハム マヨネーズ <チンゲン菜 生椎茸 もやし>	お好み焼き(小麦粉 卵 干し海老 豚肉 キャベツ) 昆布
5	土	干し芋	ごはん	肉じゃがが ワカメの酢の物 味噌汁	豚肉 じゃが芋 にんじん 玉ねぎ こんにゃく ワカメ きゅうり ツナ <豆腐 油揚げ>	/
19	土	干し芋	ごはん	鮭の味噌焼き 野菜サラダ 味噌汁	鮭 レタス きゅうり ハム 黄色パプリカ <じゃが芋 玉ねぎ>	
7	月	大根	ごはん	豚肉の生姜焼き さっぱり漬け 厚揚げのきのこあんかけ 味噌汁	豚肉 玉ねぎ キャベツ きゅうり 厚揚げ しめじ えのき にんじん <白菜 もやし ワカメ>	焼き芋(さつま芋) ブロッコリー 煮干し
8	火	豆乳 ドリンク	ごはん	鶏肉の和風ピカタ キャベツサラダ れんこんとひじきの煮物 味噌汁	鶏肉 小麦粉 卵 青海苔 キャベツ ブロッコリー ハム れんこん ひじき にんじん 油揚げ こんにゃく <じゃが芋 玉ねぎ>	きのこごはん(米 しめじ えのき 干し椎茸 舞茸 にんじん 油揚げ ごぼう) ほうれん草の煮浸し 煮干し
9	水	じゃが芋	ごはん	サバの塩焼き ゴマ和え さつま芋の甘煮 白菜と肉団子スープ	サバ 小松菜 もやし 油揚げ ゴマ さつま芋 <鶏ひき肉 ネギ 白菜 にんじん しめじ 春雨>	あんかけ焼きそば(中華麺 豚肉 キャベツ にんじん もやし) するめ
10	木	豆乳 ドリンク	ごはん	肉団子の野菜あんかけ ブロッコリー添え 大根の含め煮 味噌汁	牛豚合びき肉 玉ねぎ 卵 豆乳 パン粉 にんじん ピーマン ブロッコリー 大根 にんじん こんにゃく さつま揚げ <キャベツ えのき ワカメ>	さつま芋餅(さつま芋 片栗粉) 小松菜の煮浸し 煮干し
11日 お弁当の日						
11	金	さつま芋	ごはん	かじきの風味焼き 青菜のお浸し 肉豆腐 味噌汁	かじき 小松菜 にんじん もやし 鰹節 焼き豆腐 豚肉 ネギ 白菜 こんにゃく <大根 油揚げ>	包み揚げ(餃子の皮 豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ にんじん) 昆布
12	土	干し芋	ごはん	野菜ハンバーグ ブロッコリー添え 味噌汁	牛豚合びき肉 玉ねぎ じゃが芋 にんじん 卵 パン粉 豆乳 ブロッコリー <キャベツ えのき>	/
26	土	干し芋	ごはん	鶏肉の香味焼き おおか和え 味噌汁	鶏肉 ネギ キャベツ もやし にんじん 鰹節 <玉ねぎ ワカメ>	
14	月	豆乳 ドリンク	ごはん	野菜の肉巻き 里芋のおかか煮 大豆もやしと油揚げの和え物 味噌汁	豚肉 にんじん えのき ごぼう 里芋 鰹節 大豆もやし きゅうり 油揚げ <玉ねぎ ワカメ>	マカロニきな粉(マカロニ きな粉) ブロッコリー 煮干し
29	火	大根	菜めし	鶏手羽元のさっぱり煮 キャベツの海苔和え マメ豆サラダ 味噌汁	鶏肉 キャベツ もやし 海苔 大豆 コーン にんじん きゅうり ハム ゴマ マヨネーズ <かぶ 油揚げ>	焼きおにぎり(米) りんご 煮干し
30	水	じゃが芋	ごはん	さつま芋のかき揚げ 豆苗の塩昆布和え 大根とツナのきんぴら 味噌汁	さつま芋 干しエビ にんじん 玉ねぎ 卵 小麦粉 豆苗 もやし 塩昆布 大根 ツナ にんじん <豆腐 ネギ ワカメ>	きつねうどん(うどん 油揚げ ネギ 小松菜) 煮干し

麦茶は食事時ほか必要に応じておだししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

8日(火)3・4・5歳クッキング
子どもたちがおやつに食べる
きのこごはんを作ります。



11日(金)お弁当の用意をお願いします。

15日(火)誕生会メニュー(バイキング)

さつま芋ごはん(さつま芋 ゴマ塩)
鶏肉のサクサク揚げ(鶏肉 小麦粉 パン粉 卵)
鮭ときのこのオープン焼き(鮭 しめじ エリンギ 舞茸 玉ねぎ)
みそ田楽(こんにゃく ゴマ)
エビとブロッコリーのサラダ(エビ 卵 ブロッコリー レタス
マヨネーズ) 野菜添え りんご 柿

おやつ 飾りごはん 小松菜の煮浸し 昆布
(米 油揚げ 干椎茸 にんじん)

