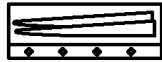


11月予定献立



2021年11月
風の子保育園

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	15	月	じゃが芋 ごはん	豚肉の味噌焼き ゴマ酢和え さつまいもと刻み昆布の煮物 野菜わん	豚肉 チンゲン菜 えのき ゴマ さつまいも 刻み昆布 にんじん 油揚げ 糸こんにゃく ＜玉ねぎ ほうれん草＞	たまはむごはん(米 ハム 卵 ネギ) 大根の即席漬け 昆布
2	30	火	豆乳 ドリンク ごはん	チキンカツ おかか和え 柿なます 味噌汁	鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ ブロッコリー にんじん 鰹節 柿 大根 ＜じゃが芋 玉ねぎ ワカメ＞	ふかしさつまいも(さつまいも) 小松菜の煮浸し 煮干し
16日 誕生会メニュー						
17	水	さつまいも	ごはん	真珠蒸し ほうれん草炒め 大豆もやしのサラダ 味噌汁	豚ひき肉 玉ねぎ 片栗粉 もち米 ほうれん草 しめじ コーン 大豆もやし にんじん きゅうり ハム ＜白菜 油揚げ＞	あんかけ焼きそば(中華麺 豚肉 キャベツ もやし にんじん) するめ
4	18	木	干し芋 ごはん	鶏つくねのおろしソース こんにゃくとごぼうのおかか炒め コールスローサラダ 味噌汁	鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん 片栗粉 大根 糸こんにゃく ごぼう 鰹節 キャベツ きゅうり にんじん ハム コーン 卵不使用マヨネーズ ＜豆腐 えのき 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
5	19	金	豆乳 ドリンク 菜めし	カレイの照り焼き かぶの甘酢漬け 筑前煮 味噌汁	カレイ かぶ かぶの葉 鶏肉 里芋 にんじん れんこん 糸こんにゃく 干し椎茸 ＜キャベツ 玉ねぎ＞	大豆ごはん(米 大豆 にんじん 油揚げ) ほうれん草の煮浸し 煮干し
8	22	月	干し芋 ごはん	鮭のもみじ焼き 即席漬け じゃが芋のそぼろ煮 にゅうめん	鮭 にんじん 卵不使用マヨネーズ キャベツ きゅうり 塩昆布 豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ にんじん ＜そうめん ネギ＞	吹き寄せおこわ(もち米 鶏肉 栗 にんじん しめじ 油揚げ) かぶの即席漬け 昆布
9		火	豆乳 ドリンク ごはん	鶏の照り焼き 小松菜とひじきのゴマ和え 高野豆腐の煮物 小江戸汁	鶏肉 小松菜 もやし ひじき 油揚げ ゴマ 高野豆腐 にんじん 干し椎茸 ＜豚肉 さつまいも 大根 にんじん ネギ 糸こんにゃく しめじ＞	ツナ昆布ごはん(米 ツナ にんじん 塩昆布) ブロッコリー 煮干し
10	24	水	じゃが芋 ごはん	鶏の塩麴から揚げ かぼちゃ炒め 切干大根サラダ 味噌汁	鶏肉 塩麴 片栗粉 かぼちゃ いんげん 玉ねぎ ベーコン 切干大根 きゅうり にんじん ツナ ゴマ 卵不使用マヨネーズ ＜なめこ 豆腐 ネギ＞	ふわふわお好み焼き(小麦粉 卵 豚肉 キャベツ 山芋 揚げ玉 青海苔) するめ
11	25	木	豆乳 ドリンク ごはん	ポークピカタ 金時豆の甘煮 ポテトサラダ 味噌汁	豚肉 卵 小麦粉 金時豆 じゃが芋 きゅうり にんじん ハム 卵不使用マヨネーズ ＜大根 小松菜＞	里芋のから揚げ(里芋 片栗粉) キャベツの煮浸し 煮干し
12	26	金	さつまいも ごはん	赤魚のから揚げ きゅうりの梅さっぱり和え がんもと大根の煮物 白菜と肉団子スープ	赤魚 片栗粉 きゅうり 梅干し がんも 大根 干し椎茸 ＜鶏ひき肉 ネギ 白菜 にんじん しめじ 春雨＞	きな粉団子(上新粉 豆腐 きな 粉) トマト 昆布
29	月	干し芋 菜めし	和風ハンバーグきのこあん オープン焼き れんこんサラダ 味噌汁	牛豚合ひき肉 豆腐 玉ねぎ 片栗粉 しめじ えのき じゃが芋 ブロッコリー れんこん にんじん きゅうり ツナ コーン 卵不使用マヨネーズ ＜かぶ もやし 油揚げ＞	ひじきごはん(米 ひじき にんじん 油揚げ) 小松菜の煮浸し 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。



9日(火)
畑で収穫したさ
つまいもを使って、
きりん組が昼食
で食べる小江戸
汁を作ります！

26日(金) くら・ぱんだ組は遠足の日に
なりますので、お弁当の用意をお願いします。



16日(火) 誕生会メニュー

ワカメごはん 梅しごはん
チキン南蛮カツ(鶏肉 小麦粉 パン粉)
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)
大学芋(さつまいも 黒ゴマ)
マカロニサラダ(マカロニ きゅうり キャベツ
にんじん ハム 卵不使用マヨネーズ)
りんご 柿

おやつ 飾りごはん(米 玉ねぎ ウインナー
海苔) 昆布

