

11月行事・献立予定

令和4年度 こしき 保育所

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）	3歳未満児 朝のおやつ	3時のおやつ
1 火	身体測定(未満児)	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 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
2 水	バス遠足(そう)	白身魚のフライ ほうれん草のごま和え えのき茸の味噌汁 みかん	おひょう 豆乳 ほうれん草 人参 もやし ごま えのき茸 油揚げ 玉ねぎ わかめ ねぎ みかん	牛乳 さつま芋せんべい	牛乳 抹茶蒸しパン
4 金	身体測定(以上児)	豚肉の生姜焼き 竹輪の酢の物 澄まし汁 パイン	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 そつめん ねぎ 人参 しめじ パイン	豆乳 パナナ	牛乳 かみかみ小魚
5 土				牛乳 ソフトあられ	オレンジジュース せんべい
7 月	安全指導週間 年長児交流会(そう)	秋野菜ちゃんぽん 子ぎつねサラダ ワインナー みかん	中華麺 豚肉 えび キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ 椎茸 かまぼこ 油揚げ きゅうり 大根 ツナ ワインナー みかん	牛乳 クッキー	豆乳 クラッカー
8 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 梨	らっきょう ねぎ 竹輪 玉ねぎ 人参 さつま芋 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 梨	牛乳 ロールパン	牛乳 どんら焼き
9 水		ししゃも焼 野菜のかみかみ和え さつま芋のオレンジ煮 白菜の味噌汁 みかん	ししゃも 切り干し大根 ささいか きゅうり 人参 ハム ごま さつま芋 オレンジジュース バター 白菜 人参 油揚げ みかん	フルーツゼリー	牛乳 バターサンド
10 木		さつま芋のコロッケ ブロッコリーのドレッシング和え もずく入り卵スープ パナナ	豚肉 さつま芋 じゃが芋 玉ねぎ 豆乳 ブロッコリー 人参 もずく 玉ねぎ ベーコン 卵 パナナ	牛乳 せんべい	フルフルデザート
11 金	布団持ち帰り	鯖のおろし煮 キャベツのさわやか酢の物 豆腐のみそ汁 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	牛乳 かみかみかりんとう
12 土				牛乳 クラッカー	リンゴジュース ビスケット
14 月	食育週間	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 パイン	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 パイン	牛乳 パナナ	牛乳 ピザトースト
15 火	誕生会	おめでとうランチ	えび 玉ねぎ コーン ビーマン パセリ バター 食パン ツナ 豚肉 豆乳 チーズ レタス ブロッコリー コーン 人参 りんご パイン	飲むヨーグルト	牛乳 ケーキ
16 水	避難訓練	れんこんの焼きつくね さつま芋のサラダ えのきのすまし汁 パナナ	鶏肉 れんこん 玉ねぎ 豆乳 さつま芋 ひじき きゅうり 人参 ハム 卵 えのき 玉ねぎ 人参 小松菜 パナナ	牛乳 ポーロ	牛乳 クッキー
17 木	おはなしの森 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 ごぼう 鶏肉 豆腐 かぶ 里芋 ねぎ みかん	牛乳 米菓子	ブドウゼリー
18 金		揚げ餃子 伴三系 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 人参 ごま ベーコン わかめ 玉ねぎ りんご	豆乳 ウエハース	牛乳 かみかみラスク
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 みかん	中華麺 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 かにかまぼこ かつお節 白菜 人参 ベーコン 豆腐 ねぎ みかん	牛乳 せんべい	牛乳 ★りんご蒸しパン
22 火		チキンカレー コールスローサラダ チーズ りんご	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 りんご	牛乳 豆乳クッキー	牛乳 マカロニあべかわ
24 木		ミートボールのケチャップ和え コーンのドレッシングサラダ 豆腐の味噌汁 パナナ	豚肉 牛肉 玉ねぎ コーン ブロッコリー 人参 豆腐 玉ねぎ ねぎ パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 クラッカー
25 金	布団持ち帰り	鶏肉の照り煮 キャベツとかにかまぼこの酢の物 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 かみかみ煎餅
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 梨	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 梨	牛乳 せんべい	牛乳 フルーツきんとん
29 火		魚のから揚げ ひじきの炒め煮 さつま芋のポタージュ みかん	赤魚 ひじき 人参 竹輪 いんげん こんにゃく しいたけ さつま芋 じゃが芋 玉ねぎ 牛乳 バター コーンフレーク みかん	牛乳 チーズ	豆乳 クラッカー
30 水		★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 パイン	鶏肉 里芋 玉ねぎ バター 牛乳 パセリ チーズ ブロッコリー パプリカ 鶏肉 ほうれん草 キャベツ 人参 パイン	牛乳 米菓子	プリン

おめでとうランチ・・・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 りんご パイン

食育の日のサンプル展示は5歳児です。5歳児の主食（ご飯）の量は120gです。

今月の果物は、梨・みかん・りんご・バナナ・パインを予定しています。

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。