

11月行事・献立予定

令和4年度

ふたば保育所

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	運動教室（きりん）	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 卵 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 せんべい
2	水		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 みかん	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 みかん	牛乳 クッキー	牛乳 じゃ焼き
4	金	バス遠足（そう・うさぎ）	鯖のおろし煮 キャベツのさわやか酢の物 豆腐のみそ汁 パナナ	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 パナナ	豆乳 みかん	牛乳 かみかみかりんとう
5	土				豆乳 あられ	オレンジジュース クラッカー
7	月	年長児交流会	秋野菜ちゃんぽん 子ぎつねサラダ ウインナー 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 きゅうり 油揚げ 大根 ツナ ウインナー みかん	牛乳 スティックパン	牛乳 いも餅
8	火	身体測定 絵本代集金	ししゃも焼 野菜のかみかみおえ さつま芋のオレンジジュース 白菜の味噌汁 りんご	ししゃも 切り干し大根 さきいか 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 りんご	ゼリー	牛乳 バターサンド
9	水	交通安全指導 おはなしのもり	レバーのケチャップ和え コーンのドレッシングサラダ 豆腐の味噌汁 パイン	豚レバー にんにく 生姜 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン ブロッコリー 人参 豆腐 玉ねぎ ねぎ パイン	牛乳 ビスケット	牛乳 クラッカー
10	木	運動教室（ぱんだ）	魚のから揚げ ひじきの炒め煮 ポイルブロッコリー さつま芋のポターージュ パナナ	赤魚 ひじき 人参 ちくわ いんげん こんにゃく しいたけ ブロッコリー さつま芋 じゃが芋 玉ねぎ 牛乳 バター コーンフレーク パナナ	牛乳 チーズ	豆乳 カナッパ
11	金	フロス指導（そう） 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 かみかみビスケット
12	土				豆乳 クラッカー	リンゴジュース ビスケット
14	月		★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 パナナ	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 パナナ	豆乳 小魚	牛乳 ピザフランス
15	火	食育の日 通報避難訓練	★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 こぼろ 鶏肉 豆腐 かぶ 里芋 ねぎ みかん	豆乳 ウエハース	牛乳 ★りんご蒸しパン
16	水	誕生会	おめでとうランチ	えび 玉ねぎ コーン ピーマン パセリ バター 食パン 卵 ハム きゅうり 豚肉 卵 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
17	木		豚肉の生姜焼き 竹輪の酢の物 そうめんの澄まし汁 パイン	豚肉 玉ねぎ 生姜 なら ごま 竹輪 きゅうり 春雨 キャベツ ごま 人参 そうめん ねぎ 人参 しめじ パイン	牛乳 せんべい	牛乳 かみかみ小魚
18	金	岸小就学時健診	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 りんご	おひょう 卵 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 りんご	牛乳 ふかし芋	牛乳 抹茶蒸しパン
19	土				豆乳 塩せんべい	オレンジジュース ソフトあられ
21	月	にこにこ週間	焼きそば ブロッコリーのおかか和え 中華スープ りんご	中華めん 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ ピーマン 青のり ブロッコリー かにかま かつお節 白菜 人参 ベーコン 豆腐 ねぎ りんご	豆乳 パナナ	牛乳 栗のカップケーキ
22	火		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 パイン	豚肉 さつま芋 じゃが芋 玉ねぎ 卵 ブロッコリー 人参 もずく 玉ねぎ ベーコン 卵 パイン	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット
24	木		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	プリン
25	金	布団持ち帰り	揚げ餃子 伴三糸 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 卵 人参 ごま ベーコン わかめ 玉ねぎ りんご	牛乳 ポーロ	牛乳 かみかみボン菓子
26	土					豆乳 あられ
28	月		ミートスパゲティ 野菜サラダ 豆乳スープ パイン	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 パイン	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー
29	火		れんごんの焼きつくね さつま芋のサラダ えのきすまし汁 パナナ	鶏肉 れんごん 玉ねぎ 卵 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 米菓子	牛乳 フルーツきんとん
30	水	生活発表会総練習	チキンカレー コールスローサラダ チーズ みかん	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 みかん	りんごジュース	牛乳 カルピス蒸しパン

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。