

11月行事・献立予定

令和4年度

あさひ保育所

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		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 オレンジ	豚レバー にんにく 生姜 ジャが芋 玉ねぎ 人参 ビーマン コーン ブロッコリー 人参 豆腐 玉ねぎ ねぎ オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 クラッカー
2	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	牛乳 ふかし芋	牛乳 抹茶蒸しパン
4	金		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
5	土				牛乳 あられ	
7	月	年長児交流会 デンタルフロス説明会	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	焼き芋	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 パナナ	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 パナナ	ゼリー	牛乳 やきいも
9	水	避難訓練（不審者）	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 米菓子	オレンジゼリー ウエハース
10	木		鯖のおろし煮 キャベツのさわやか酢の物 豆腐のみそ汁 オレンジ	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 オレンジ	豆乳 みかん	フルーツ ヨーグルト
11	金		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 ジャが芋 玉ねぎ 卵 ブロッコリー 人参 もずく 玉ねぎ ベーコン 卵 パナナ	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット
12	土				牛乳 クラッカー	
14	月		豚肉のハンガリー風煮込み スパンテー ゆでブロッコリー 小松菜のコンソメスープ バイン	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 バイン	牛乳 パナナ	牛乳 ビザフランス
15	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 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 どんら焼き
16	水		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 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 ポーロ	牛乳 フルーツきんとん
17	木	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 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 バイン	飲むヨーグルト	牛乳 ケーキ
18	金	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	豆乳 ウエハース	牛乳 ★りんご蒸しパン
19	土				牛乳 塩せんべい	
21	月		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 ビーマン 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	牛乳 せんべい	牛乳 菓のカップケーキ
22	火	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 ジャが芋 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
24	木		豚肉の生姜焼き 竹輪の酢の物 小松菜の澄まし汁 パナナ	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 小松菜 玉ねぎ 人参 わかめ パナナ	豆乳 ビスケット	牛乳 せんべい
25	金		★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 バイン	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 バイン	豆乳 小魚	プリン
26	土				牛乳 あられ	
28	月		ミートスパゲティ 野菜サラダ 豆乳スープ みかん	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 ジャが芋 人参 コーン みかん	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー
29	火		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 ジャが芋 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 カナッペ
30	水		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 メイプルサブレ

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 バイン

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、オレンジ・みかん・りんご・パナナ・バ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。