

11月行事・献立予定

令和4年度

溝口保育所

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	絵本代集金袋配布 二部保育所との交流（そう） 身体測定（以）	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 にら 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	豆乳 パナナ	牛乳 きらず揚げ
2 水	運動教室（ばんだ）	さんまのかば焼き ほうれん草のごま和え えのき茸の味噌汁 オレンジ	さんま 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 オレンジ	牛乳 ふかし芋	牛乳 抹茶蒸しパン
4 金	なかよし鍋 身体測定（末）	なかよし鍋 鶏の唐揚 五目おこわ たくわん みかん	白菜 大根 人参 里芋 ごぼう じゃが芋 さつま芋 油揚げ 豆腐 豚肉 ねぎ 鶏肉 鶏肉 椎茸 人参 ごぼう 赤板 大根 みかん	牛乳 ポーロ	ヨーグルト せんべい
5 土				牛乳 あられ	オレンジジュース クラッカー
7 月	生活安全の日 避難訓練	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	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 パイン	飲むヨーグルト	牛乳 ケーキ
9 水	交通安全の日	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 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
10 木	年長児交流会（大山寺） 絵本代め切	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 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	フルーツ ヨーグルト
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 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	牛乳 ビスケット
12 土				牛乳 クラッカー	リンゴジュース ビスケット
14 月		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 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 だら焼き
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	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
18 金		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	飲むヨーグルト	オレンジゼリー ウエハース
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 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		★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	豆乳 小魚	牛乳 カルピス蒸しパン
24 木		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 じゃが芋 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 焼き芋
25 金	発表会総練習 布団持ち帰り	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	プリン
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 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 じゃが芋 人参 コーン みかん	牛乳 せんべい	牛乳 メイプルサブレ
29 火		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	豆乳 カナッパ
30 水		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 みかん	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 みかん	牛乳 チーズ	牛乳 クッキー

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、みかん・りんご・バナナ・パイン・オレンジを予定しています。

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。