

献立予定表 11月上旬

今月の目標:しっかり食べて、たくさん体を動かしましょう!

2023年

認定こども園しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児	全園児
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	9時おやつ	3時おやつ
1 水	ごはん いんげん 煮物	豚すき卵とじ とろろんサラダ アンパンマンポテト みかん缶、麦茶	アンパンマンポテト 糸こんにゃく	豚肩ロース、卵 生揚げ 魚肉ソーセージ	白菜、人参、玉葱 きゅうり、レタス とろろん みかん缶	麦茶 クラッカー	野菜 ジュース 揚げ菓子
2 木	ごはん ひじき煮物	赤魚の煮つけ 小松菜納豆和え うずら卵煮物、トマト 味噌汁(人参、玉葱)	砂糖	赤魚、ひきわり納豆 うずら卵水煮缶	小松菜、キャベツ トマト 生姜、人参、玉葱	麦茶 ウエハース	牛乳 かりんとう
3 金	*休日保育を希望の方は、おかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
4 土	ごはん 醤油昆布	ツナじゃが煮 レタスサラダ 肉シュウマイ、洋梨缶 味噌汁(ふのり、万能葱)	じゃが芋 糸こんにゃく フレンチドレッシング	ツナ缶 肉シュウマイ	人参、玉葱、きゅうり レタス、グリーンピース ふのり、万能葱 洋梨缶	麦茶 せんべい	牛乳 ビスケット
5 日	*休日保育を希望の方は、おかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
6 月	ごはん コーン煮	鶏肉の照焼き もやし酢の物 枝豆、鮭フレーク、柿 味噌汁(豆腐、油揚げ)	油	若鶏もも皮なし 鮭フレーク 豆腐 油揚げ	玉葱、しめじ もやし、人参 枝豆、きゅうり 柿	麦茶 ビスケット	プリン 揚げ菓子
7 火	ごはん さつま芋 煮物	白菜シチュー わかめ中華和え ミートボール りんご、麦茶	ごま油	ベーコン、脱脂粉乳 ミートボール	白菜、人参、わかめ 玉葱、コーン缶 もやし、きゅうり りんご	麦茶 クラッカー	りんご ジュース クッキー
8 水	おにぎり 	豚汁 コロコロサラダ ミニフランク バナナ	マヨネーズ	豚バラ肉 焼き豆腐 ミニフランク、ごま かまぼこ	白菜、人参、しめじ 玉葱、長葱 コーン缶、きゅうり バナナ	麦茶 ウエハース	麦茶 せんべい
9 木	ごはん 生揚げ 煮物	さばと玉葱のカレー煮 キャベツ鶏ささみサラダ ゆで卵、黄桃缶 すまし汁(もやし、人参)	和風ドレッシング	さば、卵 鶏ささみ	キャベツ、人参 きゅうり、玉葱 もやし、黄桃缶	麦茶 せんべい	ヤクルト ビスケット
10 金	カツサンド 長芋グラタン ブロッコリーサラダ ★お誕生会★ ミニゼリー、スープ(わかめ、えのき茸)		ロールパン、長芋 小麦粉、パン粉 マカロニ マヨネーズ、油	豚肩ロース チーズ 牛乳	ブロッコリー わかめ、人参 コーン缶、玉葱 えのき茸、ミニゼリー	麦茶 クッキー	牛乳 いちごの ショート ケーキ
11 土	ごはん チーズ	麻婆春雨 チンゲン菜サラダ エビシュウマイ、洋梨缶 味噌汁(豆腐、玉葱)	春雨、ごま油 ごまドレッシング	豚ひき肉 エビシュウマイ 豆腐	人参、しいたけ チンゲン菜、キャベツ コーン缶、玉葱 洋梨缶	麦茶 ビスケット	牛乳 クラッカー
12 日	*休日保育を希望の方は、おかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
13 月	ごはん 枝豆	せんべい汁 チキンナゲット トマトほうれん草の中華サラダ みかん、ふりかけ	汁用せんべい ごま油	若鶏もも皮なし チキンナゲット	ごぼう、人参、長葱 しいたけ、レタス 大根、ほうれん草 トマト、みかん、ふりかけ	麦茶 クラッカー	牛乳 かりんとう
14 火	ごはん コーン煮	白身魚フライ 切り昆布煮物 パンクキンサラダ、パイン缶 味噌汁(人参、わかめ)	小麦粉、パン粉 砂糖、マヨネーズ 油	ホキ ベーコン	切り昆布、もやし かぼちゃ、人参 わかめ、パイン缶	麦茶 ウエハース	ヨーグルト 揚げ菓子
15 水	ごはん いんげん ごま和え	ハヤシライス シルバーサラダ ウインナー りんご、麦茶	じゃが芋 春雨 マヨネーズ	豚肩ロース 脱脂粉乳 ウインナー 魚肉ソーセージ	人参、玉葱 レタス、きゅうり グリーンピース りんご	麦茶 せんべい	牛乳 紅白 クッキー
16 木	ごはん 小松菜 お浸し	ミートオムレツ オクラツナスパサラダ 黄桃缶、のり佃煮 スープ(豆腐、なめこ)	油、サラスパ 和風ドレッシング	卵、ツナ缶 豚ひき肉 豆腐	人参、玉葱、ピーマン オクラ、しめじ 黄桃缶 なめこ、のり佃煮	麦茶 クッキー	りんご ジュース 揚げ菓子
17 金	ごはん 醤油昆布	鶏肉のカレー唐揚げ きゅうりカニサラダ 大根の煮物、バナナ 味噌汁(玉葱、ふのり)	油、片栗粉 マヨネーズ	若鶏もも皮なし カニふぶき	きゅうり、もやし ふのり、大根 玉葱、人参 バナナ	麦茶 ビスケット	麦茶 せんべい

献立予定表 11月下旬

今月の目標:しっかり食べて、たくさん体を動かしましょう!

2023年

認定こども園しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児	全園児
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	9時おやつ	3時おやつ
18 土	ごはん はんぺん煮	チンジャオロースー さつま芋ミルク煮 レタスサラダ、洋梨缶 すまし汁(卵、えのき茸)	ごま油 砂糖、マヨネーズ さつま芋	豚肩ロース 牛乳 卵	ピーマン、赤ピーマン もやし、人参、レタス きゅうり、洋梨缶 えのき茸、コーン缶	麦茶 クラッカー	ゼリー ビスケット
19 日	* 休日保育を希望の方は、おかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
20 月	ごはん ちくわ 煮物	ベーコンシチュー キャベツサラダ ミートボール みかん缶、麦茶	じゃが芋 マヨネーズ	ベーコン、脱脂粉乳 ミートボール	コーン缶、人参 玉葱、キャベツ グリーンピース きゅうり、みかん缶	麦茶 ウエハース	ヨーグルト クラッカー
21 火	ごはん ほうれん草 のり和え	カニ卵焼き ビーフン野菜炒め りんご、めかぶ納豆 スープ(しめじ、油揚げ)	ビーフン、ごま油	卵、カニふぶき ひきわり納豆 油揚げ	もやし、人参、万能葱 玉葱、ピーマン めかぶ、りんご しめじ	麦茶 せんべい	麦茶 クッキー
22 水	ごはん かぼちゃ 煮物	麻婆豆腐 ラーメンサラダ ポークビッツ オレンジ、麦茶	ごま油 茹で中華麺 ごまドレッシング	豚ひき肉、豆腐 ポークビッツ 魚肉ソーセージ	人参、ピーマン、長葱 しいたけ、レタス きゅうり、オレンジ	麦茶 クッキー	牛乳 アメリカン ドック
23 木	* 休日保育を希望の方は、おかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
24 金	ごはん 枝豆	ハンバーグ ひじきの煮物 チーズ、パイン缶 味噌汁(玉葱、人参)	油 糸こんにゃく	豚ひき肉 チーズ 油揚げ	ひじき、しいたけ 玉葱、人参 パイン缶	麦茶 ビスケット	牛乳 ウエハース
25 土	お遊戯会(うさぎ組・きりん組・ぞう組)						
* 普通保育を希望の方は、おかず入りのお弁当と飲み物持参になります。							
26 日	* 休日保育を希望の方は、おかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
27 月	ごはん チンゲン菜 ごま和え	ポークカレー マカロニサラダ チキンナゲット 洋梨缶、麦茶	じゃが芋 マヨネーズ マカロニ	豚肩ロース 脱脂粉乳 チキンナゲット 魚肉ソーセージ	玉葱、人参 レタス、きゅうり グリーンピース コーン缶、洋梨缶	麦茶 クラッカー	牛乳 かりんとう
28 火	ごはん 豆腐煮物	豚肉のごま塩炒め かぼちゃ甘煮、ふりかけ ブロッコリーカニサラダ、バナナ スープ(もやし、油揚げ)	ごま油 マヨネーズ 砂糖、バター	豚肩ロース 油揚げ ごま カニふぶき	玉葱、ピーマン ブロッコリー、人参 もやし、コーン缶、バナナ かぼちゃ、ふりかけ	麦茶 ウエハース	りんご ジュース 揚げ菓子
29 水	ごはん 粉ふき芋	はんぺんのチーズフライ 切干大根煮物 きゅうりののり和え、みかん すまし汁(卵、玉葱)	小麦粉、パン粉 油	はんぺん 油揚げ 卵 チーズ	切干大根、人参 しいたけ、きざみのり きゅうり、もやし 玉葱、みかん	麦茶 せんべい	麦茶 ビスケット
30 木	ごはん さんま缶	肉豆腐 小松菜ツナサラダ うずら卵煮物、パイン缶 味噌汁(えのき茸、わかめ)	油 マヨネーズ	豚肩ロース、木綿豆腐 うずら卵水煮缶 ツナ缶	ニラ、玉葱、人参 小松菜、キャベツ えのき茸、わかめ パイン缶	麦茶 クッキー	牛乳 クラッカー

給食室から

* 11月の新メニューは、「10日の長芋グラタン」と

「28日の豚肉のごま塩炒め」です。

* 8日は、おにぎりを持たせるようお願いいたします。(3歳以上児)

* 10日のお誕生会は、園児全員に「カツサンド」を提供いたします

ので、ごはんの持参は必要ありません。(3歳以上児)

* 都合により、献立表を変更する場合があります。ご了承下さい。



<秋も菌がいっぱい! ?>

涼しくなり、過ごしやすい気候になってくると、夏には気をつけていた衛生管理も怠りがちになります。ところが、秋も菌が増殖しやすい気温や湿度が続きます。夏の疲れで身体の抵抗力が弱っていることから、この時期の食中毒は意外と多いのです。作り置きはせず、なるべく食べきれる量を調理し、残った場合は冷蔵庫へしまいましょう。

