献立予定表 11月上旬

今月の目標:しっかり食べて、免疫力をつけましょう！

2024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 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	1・2歳児 9時おやつ	全園児 3時おやつ
1 金	ごはん いんげん 煮物	豚すき煮 ところてんサラダ 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 ごま油	豚肩ロース 生揚げ 魚肉ソーセージ	白菜、人参、玉葱 きゅうり、レタス ところてん みかん缶	麦茶 クラッカー	牛乳 かりんとう
2 土	ごはん さんま缶	肉豆腐 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾂﾅｻﾗﾀﾞ 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 片栗粉	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 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、コーン缶 えのき茸、わかめ パイン缶	麦茶 ウエハース	麦茶 せんべい
3 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。						
4 月	＊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。						
5 火	ごはん コーン煮	豚肉の生姜焼き もやし酢の物 枝豆、ふりかけ、柿 味噌汁(豆腐、油揚げ)	油 ごま油	豚肩ロース 油揚げ 豆腐	玉葱 もやし、人参 枝豆、きゅうり 柿、ふりかけ	麦茶 せんべい	オレンジ ジュース クラッカー
6 水	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 レタス、きゅうり りんご	麦茶 ビスケット	牛乳 揚げパン
7 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 クッキー	麦茶 ウエハース
8 金	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 クラッカー	プリン 揚げ菓子
9 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(わかめ、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	人参、しいたけ チンゲン菜、キャベツ コーン缶、玉葱 わかめ、洋梨缶	麦茶 ウエハース	麦茶 ビスケット
10 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。						
11 月	ごはん かぼちゃ 煮物	ハヤシライス ラーメンサラダ チキンナゲット オレンジ、麦茶	ごま油 茹で中華麺 ごまドレッシング じゃが芋	豚肩ロース チキンナゲット 魚肉ソーセージ 脱脂粉乳	人参、玉葱 レタス、きゅうり グリンピース オレンジ	麦茶 せんべい	牛乳 クッキー
12 火	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 パイン缶、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 パイン缶 なめこ、のり佃煮	麦茶 ビスケット	ヨーグルト クラッカー
13 水	ごはん 醤油昆布	鶏肉の唐揚げ きゅうりカニサラダ 大根の煮物、バナナ すまし汁(ふのり、万能葱)	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 万能葱 バナナ	麦茶 クッキー	牛乳 ﾊﾞｳﾑｸｰﾍﾝ
14 木	ごはん コーン煮	<u>さんまのおかか煮</u> 切り昆布煮物 パンプキンサラダ、黄桃缶 味噌汁(人参、玉葱)	油、砂糖 マヨネーズ	さんま ベーコン	切り昆布、もやし かぼちゃ、人参 玉葱、黄桃缶	麦茶 クラッカー	麦茶 せんべい
15 金	ごはん いんげん ごま和え	麻婆豆腐 シルバーサラダ ミートボール みかん缶、麦茶	ごま油 春雨 マヨネーズ	豚ひき肉 木綿豆腐 ミートボール 魚肉ソーセージ	人参、しいたけ レタス、きゅうり ピーマン みかん缶	麦茶 ウエハース	牛乳 ビスケット
16 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。						
17 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。						

献立予定表 11月下旬

今月の目標：しっかり食べて、免疫力をつけましょう！

2024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 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	1・2歳児 9時おやつ	全園児 3時おやつ
18 月	ごはん 豆腐煮物	ツナじゃが煮 小松菜サラダ 肉シュウマイ、洋梨缶 味噌汁（わかめ、えのき茸）	じゃが芋 糸こんにゃく マヨネーズ	ツナ缶 肉シュウマイ	人参、玉葱、きゅうり グリンピース、わかめ 小松菜、もやし、コーン缶 えのき茸、洋梨缶	麦茶 せんべい	麦茶 ウエハース
19 火	ごはん ちくわ 煮物	ベーコンシチュー キャベツサラダ ウインナー バナナ、麦茶	じゃが芋 フレンチドレッシング	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 グリンピース きゅうり、バナナ	麦茶 ビスケット	ヤクルト 揚げ菓子
20 水 ★お誕生会★	野菜うどん とり天ぷら レタスごまサラダ 青りんごゼリー		小麦粉 油、砂糖 ごまドレッシング 茹でうどん	若鶏もも皮なし 卵	レタス、きゅうり コーン缶、人参 玉葱、白菜、長葱 青りんごゼリー	麦茶 クッキー	牛乳 紅白ケーキ
21 木	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 パイン缶、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、パイン缶 しめじ	麦茶 クラッカー	麦茶 ビスケット
22 金	ごはん 枝豆	肉団子 ひじきの煮物、鮭ﾌﾚｰｸ チーズ、オレンジ 味噌汁（玉葱、人参）	油 糸こんにゃく	豚ひき肉 チーズ 油揚げ 鮭ﾌﾚｰｸ	ひじき、しいたけ 玉葱、人参 オレンジ	麦茶 ウエハース	牛乳 かりんとう
23 土	＊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 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。						
25 月	ごはん コーン缶	せんべい汁 チキンナゲット トマトと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 せんべい	マスカット ジュース クラッカー
26 火	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 ポークビッツ 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 ポークビッツ 魚肉ソーセージ	玉葱、人参 レタス、きゅうり グリンピース コーン缶、洋梨缶	麦茶 クッキー	麦茶 せんべい
27 水	ごはん 粉ふき芋	チーズ入り野菜豆腐ハンバーグ 切干大根煮物 きゅうりののり和え、りんご すまし汁（卵、玉葱）	油	豆腐、豚ひき肉 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、りんご	麦茶 ビスケット	牛乳 大学芋
28 木	ごはん ひじき煮物	赤魚の煮つけ もやしニラ納豆和え うずら卵煮物、パイン缶 味噌汁（大根、なめこ）	砂糖	赤魚、ひきわり納豆 うずら卵水煮缶	もやし、ニラ 大根、なめこ 生姜、パイン缶	麦茶 クラッカー	ヨーグルト クッキー
29 金	ごはん チーズ	いとこ煮 サラダうどん アンパンマンポテト バナナ、麦茶	茹でうどん 和風ドレッシング アンパンマンポテト	豚肩ロース、卵 魚肉ソーセージ 焼き豆腐	白菜、人参、玉葱 長葱、レタス きゅうり、バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 揚げ菓子
30 土	ごはん 鮭缶	チンジャオロースー さつま芋ミルク煮 レタスサラダ、トマト すまし汁（わかめ、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	ピーマン、赤ピーマン もやし、人参、レタス きゅうり、トマト、わかめ えのき茸、コーン缶	麦茶 せんべい	ゼリー ビスケット

給食室から

＊11月の新メニューは、「14日のさんまのおかか煮」と「27日のチーズ入り野菜豆腐ハンバーグ」です。

＊8日は、おにぎりを持たせるようお願いします。（3歳以上児）
＊20日のお誕生会は、園児全員に「野菜うどん」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。

＜しっかり食べて、強い体をつくろう！＞

魚・野菜・果物とおいしい食べ物が多い秋は、食欲も増してきます。旬の物を食べて、風邪などの病気にかからない強い体つくりをしましょう！その為にも、朝食をしっかり食べましょう！