

11月行事・献立予定

令和5年度 こしき保育所

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	水	身体測定(未満児)	豚肉の生姜焼き 竹輪の酢の物 豆腐の澄まし汁 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 豆腐 ねぎ 人参 しめじ パイン	豆乳 パナナ	牛乳 米菓子
2	木	家族参観日	白身魚のから揚げ 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 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	牛乳 せんべい	牛乳 きらす揚げ
4	土				牛乳 あられ	オレンジジュース クラッカー
6	月	安全指導週間 身体測定(以上児)	野菜ラーメン 子ぎつねサラダ ワインナー りんご	中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ かまぼこ きゅうり 油揚げ 大根 ツナ ワインナー りんご	牛乳 米菓子	牛乳 焼き芋
7	火		ししゃも焼 野菜のごま和え さつま芋煮 白菜の味噌汁 パナナ	ししゃも 切り干し大根 きゅうり 人参 ハム ごま さつま芋 白菜 人参 油揚げ パナナ	ゼリー	牛乳 バターサンド
8	水		さつま芋のコロッケ ブロッコリーのドレッシング和え ほうれん草のコンソメスープ パイン	豚肉 さつま芋 じゃが芋 玉ねぎ 豆乳 ブロッコリー 人参 ほうれん草 玉ねぎ ベーコン パイン	牛乳 ポーロ	フルーツきんとん
9	木	学校ごっこ(ぞう)	煮魚 キャベツのさわやか酢の物 豆腐のみそ汁 パナナ	鯖 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	ヨーグルト	豆乳 かりんとう
10	金	布団持ち帰り	肉団子の甘辛煮 さつま芋のサラダ えのきのすまし汁 りんご	鶏肉 豚肉 玉ねぎ さつま芋 ひじき きゅうり 人参 ハム えのき 玉ねぎ 人参 小松菜 りんご	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット
11	土				牛乳 クラッカー	リンゴジュース ビスケット
13	月	食育週間	豚肉のハンガリー風煮込み スパゾテー ゆでブロッコリー 小松菜のコンソメスープ みかん	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 みかん	牛乳 パナナ	牛乳 ビザトースト
14	火	岸小就学時健診	揚げ餃子 伴三糸 わかめの中華スープ パナナ	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 人参 ごま ベーコン わかめ 玉ねぎ パナナ	牛乳 米菓子	オレンジゼリー
15	水	誕生会	おめでとうランチ	ハム 玉ねぎ コーン ビーマン パセリ バター 食パン ツナ 豚肉 チーズ レタス ブロッコリー コーン 人参 パイン	りんごジュース	牛乳 ケーキ
16	木	おはなしのもり	焼き鮭 切り干し大根ときゅうりの昆布和え きのこの味噌汁 パナナ	鮭 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 パナナ	牛乳 クッキー	牛乳 だら焼き
17	金	食育の日	★豚肉とごぼうのうま煮 マカロニサラダ 豆腐のすまし汁 オレンジ	豚肉 ごぼう 玉ねぎ 生姜 マカロニ ハム きゅうり 人参 豆腐 ほうれん草 人参 オレンジ	豆乳 ウエハース	★ヨーグルトムース
18	土				牛乳 塩せんべい	オレンジジュース ソフトあられ
20	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 カップケーキ
21	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 パナナ	鶏肉 里芋 玉ねぎ バター ミルク 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 米菓子	プリン
22	水	避難訓練	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 みかん	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 みかん	牛乳 ビスケット	牛乳 クラッカー
24	金	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 コンソメスープ パナナ	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 パナナ	飲むヨーグルト	牛乳 カルシウムせんべい
25	土				牛乳 あられ	リンゴジュース サブレ
27	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 クッキー
28	火		ハンバーグ キャベツのフレンチサラダ かきたま汁 パナナ	牛肉 豚肉 玉ねぎ 牛乳 キャベツ マカロニ ハム 人参 玉ねぎ 人参 卵 ねぎ パナナ	牛乳 ポーロ	ヨーグルト
29	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 りんご	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 りんご	牛乳 コーンフレーク	豆乳 カナッパ
30	木	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 パナナ	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 人参 ハム コーン チーズ パナナ	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 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。