

11月行事・献立予定

令和5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	水	身体測定（以上児）	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 バナナ	牛乳 焼き芋
2	木	身体測定（未満児）	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 バナナ	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 バナナ	牛乳 ぶかし芋	牛乳 きらず揚げ
4	土				牛乳 あられ	オレンジジュース クラッカー
6	月		秋野菜ちゃんぽん 子ぎつねサラダ ウインナー りんご	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 りんご	牛乳 スティックパン	牛乳 サブレ
7	火	生活安全の日 あさひ保育所交流会 （きりん）	ししゃも焼 野菜のかみかみ さつま芋のオレンジ煮 白菜の味噌汁 バナナ	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 パター 白菜 人参 油揚げ バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 バターサンド
8	水	誕生会	おめでとうランチ	ベーコン 玉ねぎ コーン ビーマン パセリ 食パン 卵 ハム きゅうり 豚肉 卵 チーズ レタス フロッコリー コーン 人参 パイン	りんごジュース	牛乳 ケーキ
9	木	交通安全の日	鯖のおろし煮 キャベツのさわやか酢の物 豆腐のみそ汁 バナナ	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 バナナ	豆乳 みかん	フルーツ ヨーグルト
10	金	なかよしなべ 就学時健診（二部） 布団持ち帰り	なかよし鍋 鶏のから揚げ 五目ごはん たくわん みかん	豚肉 白菜 人参 じゃが芋 さつま芋 ごぼう 鶏肉 油揚げ ごぼう 人参 椎茸 鶏肉 赤飯 油揚げ 沢庵 みかん	ゼリー	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		豚肉のハンガリー風煮込み スパゲティ ゆでフロッコリー 小松菜のコンソメスープ パイン	豚肉 玉ねぎ にんにく パター スパゲティ パセリ にんにく フロッコリー 人参 小松菜 玉ねぎ パイン	牛乳 バナナ	牛乳 ビザフランス
14	火	溝中3年生との交流 （ぞう・きりん）	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 バナナ	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 バナナ	牛乳 クッキー	牛乳 だら焼き
15	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 りんご	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 りんご	牛乳 ポーロ	牛乳 かりんとう
16	木	食育の日	★豚肉とごぼうのうま煮 マカロニサラダ かきたま汁 オレンジ	豚肉 ごぼう マカロニ ハム きゅうり 人参 卵 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
17	金	避難訓練	揚げ餃子 伴三糸 わかめの中華スープ バナナ	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 卵 人参 ごま ベーコン わかめ 玉ねぎ バナナ	飲むヨーグルト	オレンジゼリー ウエハース
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 フ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 フロッコリー 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 ぶかし芋
21	火		チキンカレー コールスローサラダ チーズ バナナ	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 バナナ	牛乳 米菓	牛乳 カルピス蒸しパン
22	水	劇団すずのご観劇	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 フロッコリー 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	里芋とひき肉のグラタン フ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 パター 牛乳 パセリ チーズ フロッコリー バフリカ 鶏肉 ほうれん草 キャベツ 人参 パイン	豆乳 小魚	プリン
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 パター 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 いも餅
28	火		ハンバーグ キャベツのフレンチサラダ かきたま汁 バナナ	牛肉 豚肉 玉ねぎ 豆乳 キャベツ マカロニ ハム 人参 玉ねぎ 人参 卵 ねぎ バナナ	牛乳 ポーロ	ヨーグルト カルシウムせんべい
29	水		魚のから揚げ ひじきの炒め煮 ポイルフロッコリー さつま芋のポターージュ 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 フロッコリー さつま芋 じゃが芋 玉ねぎ 牛乳 パター コーンフレーク りんご	牛乳 チーズ	豆乳 カナッペ
30	木		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 バナナ	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 ミルク パター バナナ	牛乳 みかん	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 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。