

11月行事・献立予定

令和5年度 ふたば 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	コンサート (保護者会主催)	レバーの中華漬け 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 ねぎ ごま コーン ブロッコリー 人参 豆腐 玉ねぎ ねぎ みかん	豆乳 バナナ	牛乳 ピザフランス
2	木	運動教室(そう) 八郷小就学時健診	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	赤魚 卵 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 心かし芋	牛乳 かみかみボン菓子
4	土				牛乳 あられ	オレンジジュース クラッカー
6	月	交通安全の日 身体測定	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 パイン	豚肉 玉ねぎ にんにく バター スパゲティ バセリ にんにく ブロッコリー 人参 小松菜 玉ねぎ パイン	牛乳 クッキー	牛乳 クラッカー
7	火	運動教室(きりん)	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 豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ バナナ	豆乳 みかん	牛乳 クッキー
8	水	おはなしのもり 中学生との交流会(そう)	豚肉の生姜焼き 竹輪の酢の物 そうめんの澄まし汁 りんご	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 りんご	牛乳 バナナ	牛乳 抹茶蒸しパン
9	木		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 オレンジ	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 オレンジ	牛乳 せんべい	フルーツ ヨーグルト
10	金	布団持ち帰り 中学生との交流会(ばんだ)	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 パイン	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 パイン	ゼリー	牛乳 かみかみ小魚
11	土				牛乳 クラッカー	リンゴジュース ビスケット
13	月		秋野菜ちゃんぽん 子ぎつねサラダ ウインナー パイン	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 パイン	牛乳 スティックパン	牛乳 いも餅
14	火	岸小就学時健診 避難訓練	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 オレンジ	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 オレンジ	牛乳 クッキー	牛乳 だら焼き
15	水	誕生会	おめでとうランチ	えび 玉ねぎ コーン ピーマン バセリ 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 パイン	飲むヨーグルト	牛乳 ケーキ
16	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 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	りんごジュース	牛乳 カルピス蒸しパン
17	金		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 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 バター 白菜 人参 油揚げ バナナ	牛乳 米菓子	牛乳 かみかみせんべい
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 バナナ	中華めん 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ ピーマン 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 バナナ	牛乳 せんべい	ヨーグルト カルシウムせんべい
21	火	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
22	水		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	牛乳 ビスケット	牛乳 栗のカップケーキ
24	金	布団持ち帰り	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 ミルク バセリ 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 かみかみビスケット
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 パイン	スパゲティ 牛肉 豚肉 玉ねぎ バター バセリ 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 パイン	牛乳 せんべい	フルーツきんとん
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 卵 牛乳 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	牛乳 バターサンド
29	水		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 オレンジ	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 チーズ	豆乳 カナッパ・
30	木		チキンカレー コールスローサラダ チーズ パイン	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 パイン	牛乳 バナナ	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。