

11月行事・献立予定

令和5年度

あさひ保育所

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	焼き芋	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 バイン	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 バイン	豆乳 バナナ	牛乳 焼き芋
2	木	八郷小就学時健診 布団持ち帰り	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 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 ビスケット	オレンジゼリー
4	土				牛乳 あられ	
6	月	身体測定	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 いも餅
7	火		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	ゼリー	牛乳 バターサンド
8	水	生活安全指導	揚げ餃子 伴三糸 わかめの中華スープ オレンジ	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 オレンジ	牛乳 米菓子	牛乳 きらず揚げ
9	木	不審者訓練	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	1年生との交流会 二部小就学時健診	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 バイン	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 バイン	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット
11	土				牛乳 クラッカー	
13	月	交通安全指導	豚肉のハンガリー風煮込み スパタテー ゆでブロッコリー 小松菜のコンソメスープ バイン	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 バイン	牛乳 バナナ	牛乳 ビザフランス
14	火		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	フルーツきんとん
16	木	誕生会	おめでとうランチ	えび 玉ねぎ コーン ビーマン パセリ バター 食パン 卵 きゅうり 豚肉 卵 チーズ レタス ブロッコリー コーン 人参 バイン	飲むヨーグルト	牛乳 ケーキ
17	金	食育の日 布団持ち帰り	★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
18	土	きないやまつり			牛乳 塩せんべい	
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 栗のカップケーキ
21	火	発表会総練習	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	りんごジュース	牛乳 カルピス蒸しパン
22	水		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		豚肉の生姜焼き グリーンサラダ しめじの澄まし汁 バナナ	豚肉 玉ねぎ 生姜 いら ごま ブロッコリー きゅうり しめじ 人参 ねぎ バナナ	牛乳 チーズ	プリン
25	土				牛乳 あられ	
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 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	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 ポイルブロッコリー 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 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 バナナ	豆乳 カナッパ・
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 バター バナナ	豆乳 小魚	牛乳 メイプルサブシ

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 バイン

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・バ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。