

# 11月 おしょくじカレンダー

市野谷つばさ保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日			1		2	3
乳児			牛乳 菓子		麦茶 ヨーグルト	
昼食	11月お誕生日を迎えるお友達(幼児)の☆お名前とのお子さんが☆リクエストしてくれたメニューが入っています。(日には前後することもありますので、ご了承ください。)		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆかりご飯</li> <li>・鶏肉と高野豆腐の煮物</li> <li>・さつまいもの天ぷら</li> <li>・キウイフルーツ</li> <li>・切干大根の味噌汁</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・肉豆腐</li> <li>・ごぼうのごま酢和え</li> <li>・かぼちゃサラダ</li> <li>・とろろ昆布汁</li> </ul>	
おやつ			牛乳 お麩ラスク		牛乳 チーズ蒸しパン	
日	6	7	8	9	10	11
乳児	牛乳 菓子		麦茶 ヨーグルト		麦茶 ヨーグルト	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚肉のアップルジンジャー</li> <li>・れんこんサラダ</li> <li>・ほうれん草の白和え</li> <li>・なめこの味噌汁</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏肉の香味かけ</li> <li>・にんじんと油揚げの煮物</li> <li>・ブロッコリーのごま和え</li> <li>・わかめスープ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・きのこご飯</li> <li>・たらのみそ焼き</li> <li>・マカロニソテー</li> <li>・オレンジ</li> <li>・豆腐のすまし汁</li> </ul>	
おやつ	牛乳 五平餅		牛乳 ○菓子 △白玉		牛乳 大学芋	
日	13	14	15	16	17	18
乳児	牛乳 菓子		牛乳 菓子		麦茶 ヨーグルト	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏のからあげ</li> <li>・高野豆腐の煮物</li> <li>・オレンジ</li> <li>・玉ねぎと人参の味噌汁</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鮭のもみじ焼き</li> <li>・ピーマン炒め</li> <li>・切干大根サラダ</li> <li>・かぶのすまし汁</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>★ミートソーススパゲッティ</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・ほうれん草のソテー</li> <li>・コーンクリームスープ</li> </ul>	
おやつ	牛乳 ホットケーキ		麦茶 フルーツヨーグルト		牛乳 ビビンバ風ご飯	
日	20	21	22	23	24	25
乳児	牛乳 菓子		麦茶 ヨーグルト		牛乳 菓子	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏肉のネギソース</li> <li>★オレンジ(ゆなちゃん)</li> <li>・ブロッコリーと南瓜のごまマヨ和え</li> <li>・わかめのすまし汁</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホットドック</li> <li>・クリームシチュー</li> <li>・コールスロー</li> <li>・バナナ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>★ハンバーグ(みおちゃん)</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・キャベツサラダ</li> <li>・春雨スープ</li> </ul>	
おやつ	牛乳 ドロップクッキー		牛乳 パフェ		牛乳 わかめおにぎり	
日	27	28	29	30	実りの秋には、きのこや木の実、根菜類など消化器系の働きを活発にしてくれる食材が豊富です。朝晩が冷え込み空気も乾燥しやすいので、皮膚や粘膜を強化するビタミンAやカロテンを多く含む食材(南瓜や小松菜などの緑黄色野菜)を摂る他、胃腸の働きを高め体を温める根菜類など滋養豊かな食材で免疫力を高めましょう。	
乳児	牛乳 菓子		麦茶 ヨーグルト			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・肉じゃが</li> <li>・春雨のマヨサラダ</li> <li>・きりざい</li> <li>・白菜スープ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・チキングラタン</li> <li>・ごぼうとキャベツの磯和え</li> <li>・オレンジ</li> <li>・玉ねぎと人参のすまし汁</li> </ul>			
おやつ	牛乳 マカロニあべかわ		牛乳 ココアケーキ			
日						
乳児	牛乳 菓子		麦茶 ヨーグルト		麦茶 ヨーグルト	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・肉じゃが</li> <li>・春雨のマヨサラダ</li> <li>・きりざい</li> <li>・白菜スープ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦飯</li> <li>・ポークカレー</li> <li>・もやしとちくわの五色和え</li> <li>・キウイフルーツ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・赤魚の煮つけ</li> <li>・卵の花</li> <li>・きゅうりとわかめの酢の物</li> <li>・麩の味噌汁</li> </ul>	
おやつ	牛乳 マカロニあべかわ		牛乳 ココアケーキ		牛乳 味噌うどん	

\* 行事や材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

○は乳児のみ、△は幼児のみの献立となっております。

