

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	秋の食材はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で夏場の疲れをとる働きがあり、これから迎える厳しい冬に備えた体作りに役立つといわれます。食欲が増す時期でもあるので、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！					1	2	
乳児						牛乳 菓子	麦茶 菓子	
昼食	11月お誕生日を迎えるお友達(幼児)の☆お名前とそのお子さんが☆リクエストしてくれたメニューが入っています。 (日にち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"> ・ご飯 ・鶏肉のポテト焼き ・春雨炒め ・ひじきと枝豆のサラダ ・オニオンスープ 	お弁当	
おやつ						牛乳 お好みマカロニ	麦茶 菓子	
日	4	5	6	7	8	9		
乳児	牛乳 菓子		麦茶 ヨーグルト		牛乳 菓子		麦茶 ヨーグルト	
昼食	振替休日		<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・白身魚フライ ・マカロニソテー ・磯和え ・えのきの味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ネギだれチキン ・冬瓜の含め煮 ・春雨のマヨサラダ ・豆腐のすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・肉豆腐 ・こふき芋 ・キャベツと切干大根のサラダ ・とろろ昆布汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏肉のマヨソース ・人参の天ぷら ・もやしのナムル ・麩と玉ねぎの味噌汁 	お弁当	
おやつ	牛乳 黒糖きな粉ケーキ		牛乳 ドロップクッキー		牛乳 にゅうめん		牛乳 カルピスゼリー	
日	11	12	13	14	15	16		
乳児	牛乳 菓子		麦茶 ヨーグルト		牛乳 パナナ		麦茶 ヨーグルト	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・麦飯 ・根菜カレー ・キャベツときのこのソテー ・ブロッコリーのおかか和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏肉のマーマレード焼き ・さつま揚げの甘辛炒め ・大根サラダ ・わかめの味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・さわらの香味かけ ・野菜ソテー ・かぼちゃサラダ ・中華スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏のから揚げ ・もやしの肉味噌炒め ・コールスローサラダ ・コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・肉団子の甘酢あん ・里芋の含め煮 ・乾物サラダ ・豆腐と長ねぎの味噌汁 		お弁当	
おやつ	牛乳 青のりもちもちパン		牛乳 ビビンバ風ご飯		牛乳 チーズ蒸しパン		麦茶 レモンヨーグルト	
日	18	19	20	21	22	23		
乳児	牛乳 菓子		麦茶 ヨーグルト		牛乳 菓子		麦茶 ヨーグルト	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚肉の生姜焼き ・かぼちゃのチーズ焼き ・白和え ・切干大根の味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏肉のごまみそ焼き ・高野豆腐の含め煮 ・キャベツとツナのサラダ ・きのこのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ぶりの照り焼き ・竹輪とじゃが芋のカレー炒め ・五目和え ・長ねぎと小松菜の味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・メンチカツ ・ナポリタン ・切干大根の棒棒鶏風サラダ ・コーンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ゆかりご飯(ゆなちゃん) ・豆腐の松風焼き ・ニラともやしのソテー ・あおさ芋 ・キャベツの味噌汁 		お弁当	
おやつ	牛乳 ホットケーキ		牛乳 大学芋		牛乳 フレンチトースト		ミロ 菓子 パナナ	
日	25	26	27	28	29	30		
乳児	牛乳 菓子		麦茶 ヨーグルト		牛乳 菓子		麦茶 ヨーグルト	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ☆ハンバーグ(みおちゃん) ・さつまいものバター炒め ・マカロニサラダ ・押し麦スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・食パン ・マカロニミートソース ・ごま和え ・キウイフルーツ ・クリームスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・カレイの味噌マヨ焼き ・かぼちゃの煮物 ・ごぼうサラダ ・野菜スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏つくね ・キャベツのツナマヨ炒め ・たたききゅうり風 ・青菜の味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめおにぎり ・照り焼きチキン ・みかん ・芋煮汁 		お弁当	
おやつ	牛乳 五平餅		牛乳 若菜おにぎり		牛乳 ココアケーキ		牛乳 たこ焼き風ポテト	
日	4	5	6	7	8	9		
乳児	牛乳 菓子		麦茶 ヨーグルト		牛乳 菓子		麦茶 ヨーグルト	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏肉のポテト焼き ・春雨炒め ・ひじきと枝豆のサラダ ・オニオンスープ 		<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・肉豆腐 ・こふき芋 ・キャベツと切干大根のサラダ ・とろろ昆布汁 		<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏肉のマヨソース ・人参の天ぷら ・もやしのナムル ・麩と玉ねぎの味噌汁 		<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・肉団子の甘酢あん ・里芋の含め煮 ・乾物サラダ ・豆腐と長ねぎの味噌汁 	
おやつ	牛乳 五平餅		牛乳 若菜おにぎり		牛乳 ココアケーキ		牛乳 たこ焼き風ポテト	

※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。

※△は乳児さん、○は幼児さんのメニューになります。