

# 11月 おしょくじカレンダー

吉川つばさ保育園

曜日	月	火	水	木	金	土	
日		1	2	3	4	5	
乳児	※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。(日には前後することもありますので、ご了承ください。)	牛乳 コーンフレーク	麦茶 ヨーグルト	文化の日	牛乳 バナナ	麦茶 ヨーグルト	
昼食		・ご飯 ・肉豆腐 ・ごぼうサラダ ・じゃが芋の葱味噌和え ・とろろ昆布汁	・切干大根の混ぜご飯 ・鮭のコーンマヨ焼き ・マカロニソテー ・グレープフルーツ ・豆腐のすまし汁		・ご飯 ・鶏肉の茸ソースかけ ・ほうれん草ともやしの和え物 ・○はんぺんの磯部揚げ△竹輪の磯部揚げ ・わかめと麩の味噌汁	・カレー南蛮 ・オレンジ	
おやつ		麦茶 バナナコッタ～フルーツソースかけ	牛乳 お麩ラスク		牛乳 スイートポテト	麦茶 鮭おにぎり	
日	7	8	9 お楽しみおやつ	10	11	12	
乳児	牛乳 コーンフレーク	麦茶 ヨーグルト	牛乳 パナナ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト	
昼食	・ご飯 ・豚肉アップルジンジャー ・れんこんサラダ ・人参のおかか煮 ・なめこの味噌汁	・ご飯 ・春巻き ・ひじきと春雨の中華和え ・納豆 ・ほうれん草のすまし汁	・ゆかりご飯 ・鶏肉と高野豆腐の煮物 ・かぼちゃサラダ ・りんご ・切干大根の味噌汁	・ご飯 ・○白身魚フライ △シヤモの磯辺フライ ・里芋の五目煮 ・ブロッコリーのごま和え ・青梗菜ともやしのスープ	・麦飯 ・ポークハヤシ ・キャベツと人参の和え物 ・オレンジ ・コンソメスープ	・五目うどん ・バナナ	
おやつ	牛乳 五平餅	牛乳 ○菓子 △白玉黒蜜きな粉	牛乳 肉まん	牛乳 フランスパンラスク	牛乳 プニエロ(揚げドーナツ)	麦茶 きな粉マーガリンサンド	
日	14 <b>世界の料理～イギリス</b>	15	16 お誕生会	17	18	19	
乳児	牛乳 菓子	牛乳 バナナ	麦茶 ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト	
昼食	・ご飯 ・シェパードパイ～イギリス ・野菜炒め ・オレンジ ・玉ねぎと人参の味噌汁	・ご飯 ・秋鮭のもみじ焼き ・里芋のそぼろ煮 ・キャベツと切干大根サラダ ・かぶの味噌汁	・ご飯 ・チキンナゲット ・ひじきとさつま揚げの煮物 ・ブロッコリーのおかか和え ・春雨スープ	・ご飯 ・おさつコロッケ ・★ほうれん草のごま和え(かなたさん) ・大豆の五目煮 ・麩と人参の味噌汁	・ご飯 ・ひじき入り炒り豆腐 ・ごま南瓜 ・キャベツのサラダ ・えのきの味噌汁	・和風スパゲティ ・野菜スープ	
おやつ	牛乳 クランペット～イギリス	牛乳 味噌ラーメン	牛乳 パナナシフォンケーキ	牛乳 ためきおにぎり	牛乳 ピザトースト	麦茶 ごま塩おにぎり	
日	21	22 収穫祭	23	24	25	26	
乳児	牛乳 コーンフレーク	ミルク 菓子	勤労感謝の日	牛乳 バナナ	麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト	
昼食	・ご飯 ・チーズと人参の豚肉巻き ・大根とさつまあげの含め煮 ・ブロッコリーと南瓜のごまマヨ和え ・えのきとわかめのスープ	・わかめおにぎり ・照り焼きチキン ・みかん ・芋煮汁		・ご飯 ・焼きぎょうざ ・きのこともやしのソテー ・ごまポテト ・長葱と小松菜の味噌汁	・ご飯 ・白身魚ときのこのホイル蒸し ・ひじきの炒め煮 ・スイートポテトサラダ ・青菜の味噌汁	・麦飯 ・ポークカレー ・ツナともやしの和え物 ・りんご ・野菜スープ	・わかめうどん ・オレンジ
おやつ	牛乳 レモンクッキー	牛乳 ホイルケーキ		牛乳 じゃが芋	牛乳 じゃが芋	牛乳 じゃが芋	麦茶 マーメイドジャムサンド
日	28 <b>郷土料理～宮城県・登米市</b>	29	30	<p>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を摂る他、胃腸の働きを高めて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。</p> 			
乳児	牛乳 菓子	牛乳 コーンフレーク	麦茶 ヨーグルト				
昼食	・ご飯 ・おでん(ウィンナー入り) ・春雨のマヨネーズサラダ ・変わり納豆 ・白菜スープ	・ご飯 ・カレーの煮付け ・ビーフ炒め ・ブロッコリーの白和え ・玉ねぎと人参の味噌汁	・ご飯 ・焼きたまご ・きのこともやしのソテー ・ごまポテト ・長葱と小松菜の味噌汁				
おやつ	牛乳 はつと汁～宮城県	牛乳 芋ようかん	フルーツポンチ(りんごジュース)	○は乳児のみ、△は幼児のみの献立となっております。			

\* 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。