

11 月

献立予定表

愛児園平川保育所（2023年度）

日	曜日	午前のおやつ	献立	<あか> 体を丈夫にする	<きいろ> 強い力をつくる	<みどり> 病気から守ってくれる	午後のおやつ	
1	水	牛乳 菓子	芋ごはん/鮭の照り焼き ごまドレッシングサラダ/豆腐の味噌汁/果物	さけ とうふ	こめ さつまいも	みずな きゅうり にんじん こーん だいこん わかめ しめじ えのき ねぎ	ヨーグルト 菓子	
2	木	牛乳 いりこ	白ごはん/鶏肉の生姜煮 きやべつのおかか和え/ごぼうの味噌汁/果物	とりにく かつおぶし	こめ ふ	しょうが きやべつ にんじん こまつな ごぼう たまねぎ もやし ねぎ	牛乳/みかん シュガーパン	
4	土	お茶 菓子	鮭ぞうすい/さつま芋の甘煮 きやべつの和え物/果物	さけ	こめ さつまいも	だいこん しめじ えのき にんじん ねぎ きやべつ こまつな	お茶 菓子	
6 20	月	牛乳 バナナ	ポパイスパゲティ/ブロッコリーサラダ わかめスープ/果物	ベーコン ういんなー	すばげていー じゃがいも	ほうれんそう たまねぎ きのこ ぶろっこりー こーん わかめ きやべつ もやし にんじん	お茶/みかん きな粉むすび	
7	火	牛乳 菓子	白ごはん/魚のから揚げ さつま芋サラダ/白菜の味噌汁/果物	さかな ベーコン	こめ からあげこ さつまいも	きゅうり にんじん はくさい かぶ しめじ えのき こまつな	牛乳/柿 チーズパン	
8 22	水	牛乳 菓子	わかめごはん/鶏肉のマーマレード焼き もやしのごま和え/厚揚げの味噌汁/果物	とりにく あつあげ	こめ ごま	わかめ もやし にんじん にら だいこん ごぼう ねぎ	牛乳/パイン りんご蒸しパン	
9	木	牛乳 いりこ	パン/クリームシチュー 水菜サラダ/ウィンナー/果物	ぶたにく ういんなー	ぱん じゃがいも	たまねぎ にんじん ぶろっこりー みずな だいこん こーん とまと	牛乳/バナナ キャラメルふ菓子	
10	金	牛乳 チーズ	きのこごはん/鮭の塩焼き れんこんの酢の物/きやべつの味噌汁/果物	さけ あぶらあげ	こめ ふ	きのこ れんこん きゅうり にんじん きやべつ たまねぎ ほうれんそう	牛乳/みかん スイートポテト	
11 25	土	お茶 菓子	焼きそば レタスサラダ/果物	ぶたにく かつおぶし	やきそば	きやべつ たまねぎ にんじん あおのり れたす みずな こーん	お茶 菓子	
13	月	牛乳 菓子	白ごはん/鶏肉の甘がら揚げ 白菜ののり和え/春雨スープ/果物	とりにく ベーコン	こめ はるさめ かたくりこ	はくさい にんじん こまつな のり もやし たまねぎ わかめ	牛乳/みかん ヨーグルトケーキ	
14	火	牛乳 チーズ	ひじきごはん/魚の生姜焼き 切り干し大根の酢の物/ごぼうの味噌汁/果物	あぶらあげ さかな	こめ こんにゃく	ひじき ほししいたけ にんじん きゅうり きりほしだいこん ごぼう きやべつ ほうれんそう	牛乳/りんご マヨネーズパン	
15 29	水	牛乳 菓子	カレーうどん/里芋の煮物 ブロッコリーサラダ/果物	ぶたにく あぶらあげ	うどん さといも	たまねぎ にんじん しめじ えのき ねぎ ぶろっこりー ひじき こーん	牛乳/バナナ クラッカーサンド	
16	木	牛乳 いりこ	白ごはん/豚肉のとん平焼き ほうれん草の納豆和え/味噌汁/果物	ぶたにく たまご なつとう	こめ ふ	あおのり ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ えのき ねぎ	牛乳/柿 じゃがバター	
17	金	牛乳 バナナ	パン/グラタン 大根サラダ/わかめスープ/果物	ベーコン ちーず ぎゅうにゅう	ぱん まかろに	たまねぎ ほうれんそう だいこん きゅうり にんじん わかめ きやべつ もやし	牛乳/パイン 大学芋	
18	土	お茶 菓子	0、1、2歳の「みてみてにつこり♡きてきてあそぼっ」です 3、4、5歳の通常保育の子はお弁当の日です					お茶 菓子
21	火	牛乳 チーズ	白ごはん/鶏肉の磯辺焼き/ゆでブロッコリー 大根とツナ煮/南瓜の味噌汁/果物	とりにく つな	こめ ふ	あおのり ぶろっこりー だいこん にんじん かぼちゃ たまねぎ こまつな	牛乳/みかん 練乳パン	
24 誕生会	金	牛乳 菓子	ハンバーガー/フライドポテト れんこんサラダ チキンスープ/果物	あいびきにく たまご とりにく	ぱん じゃがいも	たまねぎ れたす れんこん きゅうり にんじん こーん はくさい もやし ほうれんそう	牛乳 オレンジケーキ りんご	
27	月	牛乳 いりこ	菜めしごはん/鶏肉の味噌煮 大根の酢の物/すまし汁/果物	とりにく あぶらあげ	こめ ごま	しょうが だいこん きゅうり にんじん はくさい もやし ねぎ	牛乳/みかん ほうれん草クッキー	
28	火	牛乳 菓子	白ごはん/鮭の塩焼き 白菜とベーコンの炒め煮/南瓜の味噌汁/果物	さけ ベーコン	こめ ふ	はくさい にんじん ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ わかめ ねぎ	牛乳/パイン さつま芋スティック	
30	木	牛乳 チーズ	白ごはん/煮魚 れんこんのごま和え/豚汁/果物	さかな ぶたにく	こめ ごま さつまいも	しょうが れんこん きやべつ にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう しめじ ねぎ	牛乳/りんご スイートパイ	